

موني لاكوست

أسرار العلاج بالعسل

غـــذاء ودواء وجـــمـــال

MARABOUT

صوفي لاكوست

أسرار العلاج بالعسل

ترجمة

عبير منذر

ليديا طانيوس





ISBN 9953 - 15 - 113 - X

العنوان الأصلي لهذا الكتاب باللغة الفرنسية

Le miel, un trésor de santé



شركة دار الفراشة للطباعة والنشر والتوزيع ش.م.م.
طريق المطار - ستر زعرور - ص.ب: ١١/٨٢٥٤
هاتف/ فاكس: ٤٥٠٩٥٠ - ١ - ٩٦١ ٠٠ - بيروت - لبنان
Email: dfaracha@cyberia.net.lb

ملخص المحتويات

تمهيد

أرسلت إليّ قارئة مخلصة ذات يوم شهادة مدهشة تقول فيها:

«أردت أن أطحن حساء الخضار الساخن جداً في الخلاّط، إلاّ أنني نسيت أن أمسك جيداً بالغطاء، فتطاير الحساء وأحرق وجهي وعنقي وذراعي اليمنى. سارع زوجي عندما سمع صراخي، وأراد أن ينقلني إلى قسم الطوارئ، لكني نزعت ثيابي ودهنت موضع الحرق بالعسل ثم خلدت إلى النوم بعد أن تناولت مسكّناً قوياً. ترك الحرق فقاقيع مملوءة بالماء على بشرتي، إلاّ أنني استمريت بدهن الحرق بالعسل على مدى بضعة أيام حتى لم يبقَ منه إلاّ أثر صغير في عنقيَ. وقد تبيّن لي أن العسل يذوب عندما يُدهن على الحرق ولا يبقى منه بعد لحظات إلاّ قطرات قليلة، في حين يزول الألم كلياً».

نشرت هذه الشهادة أولاً في مجلة Belle Santé، ثم في كتابي Trucs et astuces de santé الصادر عن سلسلة «مارابو»[1]... فانهال عليّ سيل من الرسائل يبيّن لي فيها القرّاء أهمية العسل، ليس

(١) صدر عن دار الفراشة تحت عنوان «عالج نفسك بنفسك».

كمرهم موضعي للاستعمال الخارجي فحسب، إنما أيضاً كدواء حقيقي كفيل بمعالجة بعض التوعكات المزعجة كالإمساك المزمن والتعب الذهني أو الجسدي، وضعف البروستات والزكام والحساسية والأرق وغيرها...

وقد جاءت دراسات علمية عديدة أجريت في عدد من الدول لتدعم هذه الشهادات. إلاّ أن العسل ليس دواءً فحسب، إنما هو أيضاً مادة غذائية لذيذة يولد كل ١٠٠غ منها ٣١٠ سعرات حرارية، ما يجعله يضاهي البيض والموز وحتى اللحم من الناحية الغذائية. فكل كيلو غرام من العسل يعادل ٣ ليتر من الحليب أو ٣٠ موزة، أو ٥٠ بيضة، أو ١٢ كلغ من اللحم... كيف يسعنا إذاً أن نفسّر خصائصه المذهلة التي تجعل منه غذاء ودواء في آنٍ معاً؟ ربما يعود ذلك إلى أن العسل، خلافاً للسكر، ليس مصدر طاقة فحسب، إنما أيضاً مادة غذائية حيّة غنيّة بالأنزيمات وتحتوي على العديد من المواد العطرية والمعادن والفيتامينات.

تعدّ فرنسا حوالي ١٢٥٠٠ مربي نحل ومليوني قفير تقريباً تعود بمعظمها إلى نحّالين «هواة» لا يحتاشون فقط من العسل الذي ينتجونه. وتستورد فرنسا أنواعاً كثيرة من العسل، يباع بعضها بأسعار زهيدة لأنها خليط من أنواع العسل الرديئة النوعية، في حين تعتبر بعض الأنواع الأخرى كنزاً حقيقياً. ولكن لسوء الحظ، لا يستطيع النحل الفرنسي إنتاج هذا العسل العالي الجودة لأن الرحيق المناسب غير متوفر في فرنسا. نذكر من هذه الأنواع الفاخرة عسل توت العليق الكندي وعسل الليمون الحامض الإسباني... والجدير ذكره أن أنواع العسل كثيرة، تكاد تكون بالمئات!

عندما تتذوقون أنواع العسل المستخرجة من صنف واحد من

الأزهار، سوف تتعرفون على طعم وخصائص الزهرة التي امتص النحل رحيقها. فإذا أعددتم شراب الزعرور الساخن طلباً للنوم وسعياً لتهدئة خفقان القلب، حلّوه بعسل الزعرور فيفوح عطره وتزداد فعاليته. فضلاً عن أن نقيع الصعتر الذي تتناولونه مساءً قبل النوم لمعالجة الرشح سيزداد فعالية إذا ما أضفتم إليه قدر ملعقة صغيرة من عسل الصعتر بدلاً من السكر!.

إلى ذلك، فإن من السهل عليكم استعمال العسل لتحضير العديد من مستحضرات التجميل في المنزل. في الواقع، لم تستطع الملكات والأميرات يوماً أن يحرمن أنفسهن منه، وخير مثال على ذلك كليوبترا التي لم تكن تتردد في الاستحمام بالعسل وحليب الأتان لكي تضفي على بشرتها ملمساً ناعماً كالحرير!.

ونحن اليوم بتنا نعلم أن العسل خير صديق للبشرة، فهو قادر على شدها وتغذيتها وتسريع تجدد خلاياها. ولكي تعدّوا أقنعة تجميلية، يكفي أن تضيفوا إلى العسل بعض المكونات التي تجدونها في مطبخكم وفي أي مطبخ كان (كريما طازجة، حليب، أفوكاتو. . .).

للعسل نوعيات وأصناف وأوجه استعمال مختلفة. . . لذا من الضروري أن تتحلوا بحسن الاختيار، وألاّ تتناولوا أيّ صنف منه لمجرّد أن كلمة «عسل» مدوّنة على الملصق ومزيّنة بنحلات جميلة! ومن هنا تأتي فائدة هذا الكتاب، فهو دليل حقيقي أردت أن أختمه بوصفات تفتح شهيتكم. . . فبواسطة العسل، يمكن تحضير تحليات لذيذة أو أطباق يمتزج فيها طعم الحامض والحلو. وسيكون من المؤسف أن تحرموا أنفسكم منها.

أمّا الحالة الوحيدة التى يُمنع فيها تناول العسل فهى السكري،

إذ لا يسعنا الإنكار أن العسل مكوّن بشكل أساسي من السكريات السريعة الاحتراق، ما يجعله كفيلاً برفع مؤشر السكري في الدم. ولا يغيبنّ عن ذهننا أنّ الطاقة التي يزودنا بها ناجمة عن السعرات الحرارية الكثيرة التي يولّدها... لذا يستحسن الاعتدال في تناوله، إذا ما أردنا المحافظة على رشاقتنا.

صوفي لاكوست

تنبيه

إن المعلومات الواردة في هذا الكتاب عن الوصفات العلاجية بالعسل مأخوذة من منشورات ذات شأن. أمّا الوصفات الصحية التي زوّدنا بها أحياناً بعض القرّاء فليس لها أي أعراض جانبية أو موانع استعمال. غير أن أي كتاب لا يحل مكان الطبيب فهو وحده مخوّل بتشخيص الأمراض. لذا لا يجدر بكم بأي شكل أن تقرروا من تلقاء أنفسكم التوقف عن اتباع علاج طبي ما، من دون استشارة طبيب.

مقدمة

العسل عبر التاريخ

من بزر مغارة العنكبوت الصخرية قرب مدينة فالنسيا الإسبانية يرى مشهداً قديماً يعود إلى عشرة آلاف سنة تقريباً، يجسّد صياداً يجمع عسلاً بشهده، في حين يحلّق النحل من حوله. ولكن لا شك في أن الإنسان قد تذوق هذا الغذاء الإلهي قبل أن يتعلم الرسم بوقت طويل. كما أن وجود النحل قد سبق وجود الإنسان بزمن، فقد تمّ العثور على متحجرات نحل تعود إلى ستين مليون عام.

العسل، غذاء الآلهة

في القديم الغابر، كان العسل يُعتبر في مصر مادة غذائية ثمينة و«سحرية»، لها علاقة مباشرة بالآلهة. وهناك رسوم ومنحوتات عديدة تجسّد نحّالين يحدثون الدخان في قفران من الفخار لكي لا يؤذيهم النحل، أو يختمون أوعية مملوءة بالعسل. وكان إنتاج العسل قرناً بعد قرن على طول نهر النيل يضاهي الآثار المصرية ضخامة، إذ كان الفراعنة يقدّمون العسل للآلهة قرباناً ويستعملون شمعه في تحنيط المومياءات المصرية.

بيت النحل

سرعان ما فهم الإنسان أن تربية النحل أسهل من السعي إلى اختلاس محصوله، إذ يضطر «الصيادون»، إذا صحّ التعبير، إلى بثّ الدخان على القفران أو قتل النحل تجنباً للسعات، أثناء جني العسل. لبدأ تدجين النحل مع المصريين الذين ابتكروا في الوقت نفسه تربية النحل المتجوّلة، فكانت القوارب المحمّلة بالقفران تنتقل على طول النيل تبعاً للفصول ومواسم الإزهار.

وكانت القفران الأولى عبارة عن جذوع أشجار مجوّفة، شبيهة بأعشاش النحل البرّي، ثم ابتُكرت تلك المصنوعة من أغصان الصفصاف اللينة والفخار والخشب...

رفعت جميع الديانات القديمة العسل إلى مصاف الأغذية الإلٰهية. فوصف النبي موسى أرض الميعاد للعبرانيين على أنها «أرض مباركة يجري فيها اللبن والعسل». كما أن الإغريق جعلوا من العسل قرباناً يرفعونه لآلهتهم واعتبروه مادة ثمينة تجمع ما بين الغذاء والدواء. فضلاً عن أن الله في القرآن الكريم وعد المؤمنين بـ «أنهار من عسل مصفّى» في الجنة الموعودة...

ضريبة سائلة...

اعتُبر العسل لمدة طويلة مادة ثمينة إلى حدّ أنه غالباً ما استُعمل كعملة حقيقية. وكانت بعض الضرائب في عهد شارلمان تُدفع بهذا الذهب السائل. وكان شارلمان يرغم المزارعين على العمل في تربية النحل كما كان يوجب عليهم دفع ثلثي محصولهم من العسل والثلث من الشمع.

أمّا في العصور الوسطى، فكانت تُجبى ضريبة خاصة على قفران النحل واستمرّ تحصيل هذه الضريبة حتى سنة ١٩٣٤، ما أضعف طبعاً تجارة العسل.

السكر بدلاً من العسل

استُخدم العسل مدة طويلة في تحضير بعض المشروبات المنعشة كالهيدروميل وهو مزيج من الماء والعسل انتشر في جميع أنحاء أوروبا. كما استُعمل بشكل خاص لتحلية الطعام إلى أن حلّ السكر مكانه. ففي عهد الملك لويس الرابع عشر، تحوّل السكر المستخرج من القصب، بفضل الواردات القادمة من المستعمرات الجديدة من مادة نادرة وغريبة إلى مادة غذائية أساسية ذات سعر مقبول. في حين أصبح العسل الذي لم يكن متوفّراً بكميات كبيرة غذاءً راقياً خاصاً بالذواقة.

وعندما قرر نابليون عزل عدوته بريطانيا، بات الحصول على سكر القصب صعباً، فحلّ مكانه السكر المستخرج من الشمندر السكري الذي اكتشفه عالم الكيمياء الألماني مافراف سنة ١٧٤٧، ما حصر استعمال العسل إلى حدّ كبير.

منافع العسل التسع

مع مواكبتنا للحداثة، فقدنا عادة استعمال العسل للتحلية، فاستعضنا عنه بالسكر المكرور (المستخرج من القصب أو من الشمندر). غير أنه يجدر بنا أن نذكّر بالمنافع التي يتفوّق بها العسل على غيره من المواد المحلّية في أكثر من ميدان، بحسب الدكتور جارفيس Jarvis، الإختصاصي في هذا المجال:

- العسل لا يهيّج الجهاز الهضمي.
- العسل سهل وسريع الهضم.
- العسل ينشّط ويمنح الطاقة.
- العسل يقوّي العضلات.
- العسل، من بين جميع أنواع السكر، هو الألطف على الكليتين.
- العسل مليّن خفيف.
- العسل مسكّن.
- العسل متوفر في كل مكان.
- العسل ليس باهظ الثمن.

بيد أن هذه الملاحظة الأخيرة المتعلقة بسعر العسل تبقى وجهة نظر الدكتور جارفيس التي تعود إلى عصره، أي إلى النصف الأول من القرن العشرين، وإلى منطقته «فيرمونت» في أميركا.

فسعر السكر في عصرنا هذا أدنى بكثير من سعر العسل. وللإفادة من عسل عالي الجودة، على الشاري أن يدفع ثمنه ولو كان باهظاً. نظراً إلى فوائد العسل يعتبر شراؤه استثماراً معقولاً إلا أن الثمن لا يمكن أن يشكّل نقطة لصالح العسل ضدّ السكر.

هل عسل الغار الوردي خطير؟

رداً على مقال كتبته من العسل منذ بضع سنوات، بعثت إليّ قارئة برسالة تسألني فيها أن أنبّه المستهلكين من عسل الغار الوردي، فهو على حدّ قولها مضرّ بالصحة، وقد قرأت ذلك في إحدى المجلاّت... انتابني شيء من القلق، فسارعت للاستعلام عن الأمر، إلى أن اكتشفت مصدر هذا الاعتقاد المزعوم.. ففي الواقع، هناك الكثير من أنواع العسل السامة، لكنها لحسن الحظ غير متوافرة في الأسواق. فمن الممكن جداً أن يمتص النحل رحيق نباتات سامة كالبيش Aconit والدفلى والشوكران فضلاً عن نوع من الغار الوردي ينبت في آسيا الصغرى. أضف أنه لا بدّ ترسخّت في أذهان الناس الحادثة التي أصابت جنود كزينوفون Xénophon الذين فقدوا صوابهم بعد أن تناولوا عسلاً من قفير موضوع على أغصان شجرة كبيرة من الغار الورديّ، وراحوا يتلوّون على الأرض من شدة الألم وكأنهم تناولوا سمّاً! ولكنهم لحسن الحظ استعادوا في اليوم التالي قواهم الذهنية والجسدية.

لقد أسهبت في هذا الكلام كلّه لأقول لكم فقط: إن عسل الغار الوردي الموجود في الأسواق (بكميات قليلة لأنه ثمين ونادر) لذيذ جداً ولا ينتج من النوع السام من أزهار الغار، وهو لا يشكّل أي خطر على صحتكم!

حياة القفير

يعيش في القفير ثلاثة أنواع من النحل: الملكة، وهي أم العائلة كلها، والعاملات وذكور النحل (أو اليماسيب). وتطربكم هذه المجموعة التي تعدّ حوالى خمسين ألف حشرة بطنينها ربيعاً وصيفاً. إلاّ أن هذا العدد ينقص في فصل الشتاء ليزداد مجدداً في فصل الربيع.

الملكةُ: آلة إباضة

تدع الملكة عالمها الصغير في القفير يهتم بها ويدلّلها وتتغذى من العسل الملكي دون سواه، وهو ما تفرزه الغدد البلعومية. إلاّ أنها تبيض بين ألف وألفي بيضة يومياً. وحتى لو قامت العاملات بتربية عدة ملكات في الوقت عينه حتى تبلغ هذه سن النضوج (١٦ يوماً) فإن ملكة واحدة تبقى في القفير بعد أن تقتل منافساتها.

ويصادف أحياناً أن تتعايش ملكة أم وابنتها في فصل الشتاء، ولكن في الربيع التالي، تبقى الابنة فقط.

بإمكان الملكة أن تعيش ثلاث أو أربع سنوات. وهي تبيض آلاف البيوض لكي تولّد عاملات. فإذا ما تمّ تلقيح البيوض، خرجت منها العاملات. أما إذا لم تُلقَّح، فيخرج منها الذكور أو اليماسيب التي تموت قبل حلول الشتاء إذ تنحصر مهمتها بتلقيح الملكة وإن كانت نافعة لتهوئة القفير أيضاً (تخفق بأجنحتها فتبقي القفير بارداً في موسم الحرّ). أما عددها فيتراوح بين ٥٠٠ وألف في كل قفير كمعدل وسطي.

رحلة التزاوج

ما إن تبلغ الملكة من العمر أياماً حتى تطير لتتلقّح. وتكون

رحلتها هذه في وضح النهار بين الساعة العاشرة والساعة الخامسة عندما يكون الطقس صافياً، فيكون بانتظارها في الخارج ملايين الذكور القادمة من القفران المجاورة. لكن لا يحظى بالملكة إلاّ الأسرع من بينها، لذا لا يستطيع تلقيح الملكة سوى ٦ ذكور أو عشرة على أبعد تقدير (في رحلة واحدة). وبعد أن يتمّ هذا التزاوج، تموت اليعاسيب التي لقّحت الملكة على الفور، فبذلك تكون قد أنهت مهمتها. أمّا الملكة التي ملأت مبيضها بملايين الحوينات المنوية، فتعود إلى القفير ولا تغادره إلاّ عندما يحين موعد هجرة النحل. وتمضي هذه السنوات الثلاث أو الأربع بالإباضة يومياً.

الجنس اللطيف ليس لطيفاً كما نتصوّره

ماتت اليعاسيب التي فازت بالملكة، أمّا الذكور الأخرى فلم يعد من طائل منها، فتصبح بالتالي منبوذة من القفير. وإذا ما أصرّت على البقاء فيه، انتهى بها الأمر جثثاً هامدة بعد أن تغرز فيها العاملات إبرها وترميها خارج القفير. أمّا إذا استسلمت، فتعجز عن تأمين قوتها وحاجاتها بنفسها في الخارج وتبقى متراصّة الواحد بجانب الآخر حتى تموت من الجوع أو من البرد. هكذا تنتهي حياة الذكور الحزينة!

العمل بلا كلل ولا ملل

تنصرف الملكة كلياً إلى مهمتها بعد أن يتم تلقيحها، فتبيض حوالى خمسين ألف بيضة وتطير ليلاً نهاراً من خلية إلى أخرى لتضع بيضة في كل واحدة منها. ولكي تتمم الملكة واجبها على أكمل وجه، عليها أن تبيض بيضة أو اثنتين في الدقيقة طيلة فترة حياتها وأن تملأ الحاضنات الواحدة تلو الأخرى. ولا تتوقف عن الإباضة إلاّ في فصل الشتاء، عندما يدخل القفير فترة تباطؤ فيما حياة النحل داخله.

وتعود الملكة لتستأنف عملها مجدداً عندما تفتح بواكير الأزهار.

وجبة خاصة للملكة

تتغذى اليرقات خلال أيامها الثلاثة الأولى من العسل الملكي دون سواه، إلاّ أن هذا النظام الغذائي يتبدل منذ اليوم الرابع ليحل مكانه مزيج من العسل واللقاح. وحدها الملكة تأكل من العسل الملكي طيلة حياتها. ويبدو أن هذا الغذاء هو سبب الفروقات التي تميّز الملكة عن العاملات. فمعدل حياة الملكة يفوق معدل حياة العاملات باثنين وخمسين مرة فضلاً عن أنها أكبر حجماً من العاملات بمرتين أو ثلاث.

حياة العاملات: صيف واحد

مدة حياة العاملات قصيرة جداً وتختلف بحسب تاريخ ميلادها. فإذا ما ولدت في الصيف، عاشت خمسة أسابيع فقط كمعدل وسطي، أما إذا ولدت في الخريف، فقد يبلغ معدل حياتها خمسة أشهر، علماً أن فترة الشتاء والاسترخاء تطيل معدل حياتها.

دورات تدريبية ووظائف متخصصة

لكلّ من العاملات وظيفتها الخاصة في القفير، بدءاً بتنظيف المكان وصولاً إلى الاهتمام باليرقات مروراً بمراقبة مدخل القفير لحماية جماعة النحل... والواقع أن جميع العاملات كفوات، ويعرف بعض منها بالحارسات وهي تلك التي تتنقل من زهرة إلى زهرة لتعود إلى القفير محمّلة بالرحيق والماء واللقاح والدنج[1]، وهي مواد.

---

(١) الدنج مادة لزجة يستعملها النحل لسد شقوق القفير.

ضرورية لحياة القفير. وتغيّر كل عاملة وظيفتها عدة مرات خلال حياتها القصيرة. ويكون تتابع الاختصاصات حسب إمكانات النحل وغالباً في الترتيب نفسه:

● **تنظيف القفير**

تكرّس النحلة وقتها في أيام حياتها الأولى لتنظيف القفير وترميمه بالدنج عندما تظهر فيه بعض الشقوق.

● **إخلاء القفير من النحل الميت**

ثم يتوجب على العاملات إخلاء القفير من بقايا العاملات أو اليعاسيب الميتة. أمّا إذا كانت الجثة كبيرة أو ثقيلة لدرجة أنه يصعب نقلها إلى الخارج، فإنها تحنّطها بالدنج والشمع.

● **تغذية اليرقات**

عندما تتحول العاملات إلى حاضنات، تقوم بتوزيع خليط من العسل واللقاح والماء على اليرقات التي ستتحول إلى عاملات، وعلى ذكور النحل. وابتداء من اليوم السادس من حياتها، تبدأ الحاضنات بإفراز العسل الملكي، وهو سائل أبيض يسمح لها بتغذية اليرقات الصغيرة والملكة بشكل خاص. إلاّ أنّ هذه الإفرازات تنقطع في اليوم الثاني عشر فتترك العاملات هذه الوظيفة إلى جيل آخر أصغر سناً.

● **تغذية الملكة والعناية بها**

تفصل بين رحلتي التزاوج التي تقوم بها الملكة لكي يتمّ تلقيحها فترة زمنية تقضيها بالإباضة، ولا شيء سوى الإباضة. فتتربّع الملكة على عرش خليتها ولا تتحرك إطلاقاً، حتى أنها تعجز عن تغذية

نفسها بنفسها، لذا تهتم فرقة من الحارسات المقرّبات منها بتنظيفها باستمرار وإطعامها (تتوقف الملكة عن الإباضة كل ٢٠ دقيقة لتناول وجبة من العسل الملكي وتدوم استراحتها هذه حوالى ثلاث دقائق). أمّا النحلات اليانعات خادمات الملكة، فتلعقها باستمرار. والجدير ذكره أن المواد الموجودة في فمها بمثابة رسائل، فالنحل لا يتبادل الأخبار من الفم إلى الأذن، إنما تمرّ المعلومات في القفير كله من فم إلى فم أثناء التبادل الغذائي.

● تهوئة القفير

من الضروري أن تكون درجة الحرارة مستقرة في القفير (حوالى ٣٥ درجة مئوية). إلاّ أن أعداد النحل الوفيرة فيه ترفع درجة الحرارة في داخله، ما قد يتسبب بذوبان الشمع. لهذا السبب بالذات، يهتم عدد كبير من النحل بتهوئة القفير. ترفرف ذكور النحل أجنحتها بشدّة، فتبدّد أيضاً الرطوبة المضرّة، وتجدّد الهواء في القفير حين تقف عند مدخله لترفرف بأجنحتها عندما تقتضي الحاجة.

● عملية البناء

حين تبلغ النحلة يومها الثاني عشر تكفّ الغدد ما تحت البلعومية عن إفراز العسل الملكي، وتبدأ الغدد المفرزة للشمع عملها. فتبدأ العاملات التي يتراوح عمرها بين ١٣ و٢٠ يوماً، في بناء قرص الشمع بمساعدة غيرها من النحلات المتخصصات: فالحاضنات توزع مزيج العسل واللقاح بسخاء على رفيقاتها، إذ أن صنع الشمع يتطلب الكثير من الطاقة، في حين تخفق المهوئات بأجنحتها باستمرار لتأمين درجة الحرارة المناسبة للشمع. أمّا البنّاءات فتشكل سلسلة طويلة، إذ تتشبث النحلة الأولى بالسقف وتتعلق أخرى بقائمتيها الخلفيتين،

وهكذا دواليك حتى تصبح السلسلة كاملة. عندئذٍ يسيل الشمع من جيب في أسفل بطن النحلة، فيمرّر من قائمتين إلى قائمتين إلى قائمتين أخريين حتى يصل إلى مكان البناء حيث يمدّد ويُسوّى.

● إدارة المخزون

ترتّب جنباً إلى جنب في القفير، خلايا تحتوي العسل بجانب أخرى يخزّن فيها الرحيق وأخرى تربّى فيها اليرقات... وهذا كله يتطلب تنظيماً على مدار الساعة، إذ يجب توجيه العاملات والحرص على تغذية اليرقات كما ينبغي التموّن بالمواد الضرورية (العسل واللقاح والماء والدنج)... لهذا السبب تكلّف بعض العاملات بهذا العمل الإداري ويصنع غلافات لحماية العسل والحضنات وهي عبارة عن أغطية صغيرة من الشمع تختلف باختلاف الغرض الذي صُنعت من أجله. فتكون مُحكمة الإغلاق إذا كان الغرض منها ختم خلية عسل، وذات مسام إذا كانت لحماية الحضنة التي تحتاج يرقاتها إلى التنفس.

● صناعة العسل

لا تتدخل النحلات العاملات «بكيمياء» صناعة هذا الذهب السائل الثمين، إلاّ بعد أن يتم جمع الرحيق وحتى الوقت الذي يتم فيه العسل. فعندما تعود النحلة الحارسة من رحلتها، تفرغ محتوى حوصلتها في حوصلة عاملة لم تغادر القفير، فتقوم هذه بابتلاعه ثم بإفراغه مرة أخرى في حوصلة نحلة ثالثة، وهكذا دواليك على مدى ربع ساعة. وإذ يمر الرحيق من فم إلى فم، يتحول شيئاً فشيئاً إلى عسل بفضل العصارات الهضمية وحمض الفورميك واللعاب الذي تمزجه النحلات «الكيمائيات» بالرحيق. أمّا السكر فيكون قد خضع

لعمليات هضم كيميائية مسبقة: فيتحول السكاروز إلى غلوكوز وفروكتوز (سكر الفاكهة) ويتبخر الماء تدريجياً، فيشتدّ المزيج ويغدو مشبعاً بالسكر. بعد ذلك تُخزَّن هذه المادة التي تكاد أن تصبح عسلاً في خلايا مؤقتة يُملأ ربعها أو ثلثها فحسب. وعندئذٍ تبدأ العاملات بخفق أجنحتها بسرعة كبيرة لكي يتبخر الماء من هذا العسل الذي لا يزال سائلاً. وبعد مرور ٤٨ ساعة تقريباً، لا يبقى في العسل سوى ٢٠٪ من الماء، فيُنقل إلى خلايا التخزين التي تُملأ حتى ربعها الأخير قبل أن تُختم.

● الحراسة

تقوم الحارسات برصد أي حركة مشبوهة حول القفير، وتكون على أهبة الاستعداد للسع من يتعرّض لحرمة منزلها. فنحل القفير يتميز برائحة خاصة هي بمثابة جواز مرور يسمح له بدخول البيت عند عودته من رحلة استطلاع أو جني. إلا أنه ليس الوحيد الذي يرغب في دخول قصر العسل. فالقوارض الصغيرة والزنابير والعظايات والدببة تشتهي هذا الذهب السائل الثمين. وكذلك الإنسان... ولكن قف مكانك أيها الغريب! فها إنّ الحارسات تشهر سلاحها وتستعد لمهاجمة الدخلاء. وإذا ما كانت وخزة صغيرة كافية للإطاحة بحشرة أخرى، فإن الأمر مختلف كل الاختلاف عندما تكون الحارسة في مواجهة فريسة ضخمة... فعندما تلسع إنساناً، تغرز إبرتها في جلده إلاّ أنها تعجز عن سحبها منه وتجد نفسها مضطرة للاستسلام وترك الإبرة مكانها. وهي بذلك توقّع على قرار موتها... فهي إذ تترك إبرتها في جلد ضحيتها، تترك أيضاً جزءاً من أحشائها، فتكون هي أيضاً ضحية اللسعة التي تسببت بها.

• زيارات الاستطلاع الأولى

يتفرّغ النحل الذي لم يضحّ بحياته دفاعاً عن القفير، لمهمة الاستطلاع. فيخرج بحثاً عن الرحيق الجيد. وقد يبتعد عن القفير مسافة خمسة كيلومترات ليحدد مصادره. وعندئذٍ يأخذ عيّنة صغيرة منه ويعود بها إلى القفير حيث يُعلم الباقين عن نوعية الرحيق الذي وجده وطبيعته من خلال التواصل بواسطة المواد التي يفرزها من فمه. ويبقى على النحلة المستطلعة أن تحدد للآخرين المكان الذي أخذت منه هذه العينة، فتقوم برقصة مميزة جداً، لتحدّد لرفيقاتها الاتجاه الذي ينبغي أن تسلكه والمسافة التي تفصل القفير عن الرحيق.

• جني الرحيق وعسل الحشرات العسلية

لا تصبح النحلة العاملة نحلة حارسة تجني الرحيق إلاّ في أواخر عمرها. فعندما تبلغ من العمر ٢١ يوماً تقريباً، تكون الغدد ما تحت البلعومية لديها قد كفّت عن إفراز العسل الملكي منذ زمن بعيد، كما تكون الغدد المفرزة للشمع قد نضبت.. عندئذٍ تخرج إلى الهواء الطلق وتمضي الأسبوعين المتبقيين من حياتها وهي تطير من زهرة إلى أخرى. وبعد أن يستكشف النحل مكان الرحيق ويرشدها إليه، تنطلق النحلة لتجني منه ما لذّ وطاب. وعندما تصل إلى قلب الزهرة، تمدّ لسانها الذي يشبه الخرطوم لترشف الرحيق ثم تخزّنه في حوصلتها. ثم تنتقل إلى زهرة أخرى وتعاود الكرّة ٤٠٠ مرة تقريباً قبل أن تعود إلى القفير لتفرغ ما جنته في حوصلة عاملة كيميائية (تصنع العسل)، وتنطلق دون انتظار نحو أزهار أخرى.

● اللقاح والدنج

تستغل النحلة مرورها على الأزهار لتحتك بسداتها (عضو التذكير عند الأزهار)، فيغطيها مسحوق ناعم هو اللقاح. وعندما تطير من جديد باتجاه زهرة أخرى، تستعين بقائمتيها الخلفيتين المزوّدتين بفرشاتين لتنفض عنها اللقاح الذي تمزجه بشيء من الرحيق وتجعله على شكل كرات صغيرة تحملها لاحقاً إلى القفير في سلال صغيرة موجودة على قائمتيها الخلفيتين. أمّا عندما تشتد حرارة الطقس، فتستغل النحلة رحلاتها لتعود إلى القفير ببعض الماء لترطيب الجو فيه.

وإلى جانب الرحيق واللقاح والماء، تجتني النحلة الدنج أيضاً وهو عبارة عن مادة صمغية تجنيها عن الأشجار الصنوبرية وبراعم بعض الأشجار. ويستعمل الدنج كغراء أو صمغ أو طلاء لسدّ شقوق القفير. ويقي الدنج النحلة من الجراثيم.

عمل العاملات بالأرقام

يتعيّن على النحلة أن تمتص رحيق ٨٠٠٠ زهرة لكي تجني غراماً واحداً من الرحيق. ولا يتعدى ما تجمعه النحلة طيلة حياتها من رحيق ١٠ غرامات كمعدل وسطي. أمّا الحصول على ١ كلغ من العسل فيتطلب عمل ٢٠٠ نحلة طيلة فترة حياتها، أي ٤٠ ألف رحلة (ذهاباً وإياباً)، أو ما يعادل مسافة ٤٠ ألف كلم أو جولة حول العالم!.

إلى ذلك، تجني العاملات يومياً في قفير واحد حوالى خمسين غراماً من اللقاح.

جنس واحد من النحل

يتبيّن من خلال ما تم اكتشافه من نحل متحجر يعود من آلاف إلى ملايين السنين، أن أجناساً كثيرة ومختلفة كانت موجودة على ما يبدو في الماضي. أمّا اليوم، فلم يتبقَّ من هذه الأجناس إلاّ أربعة، ثلاثة منها في جنوب شرق آسيا وجنس واحد في بقية أنحاء العالم ينتج لنا العسل وهو **Apis mellifera**. إلاّ أن هذا الجنس ينقسم إلى أنواع عديدة يختلف حجمها وعاداتها وشكلها باختلاف أماكن تواجدها.

النحل وصناعة العسل

تمضي الحارسات، وهي عاملات متخصصات بجمع الرحيق، حياتها القصيرة، وهي تطير ضمن الكيلومترات الخمسة المحيطة بالقفير، بحثاً عن الرحيق أو اللقاح أو الدنج. فتحطُّ خلال رحلاتها على الأزهار لتمتص رحيقها.

الطبيعة: تنظيم وتناغم

في الطبيعة شيء من التعقيد، ولكنها منظّمة بشكل فعّال حقاً: فلكي يتمّ الإثمار (وبالتالي التكاثر في عالم النبات) لا بدّ من عملية التلقيح التي تتمّ بواسطة النحل الذي ينقل اللقاح من زهرة ليلقّح به زهرة أخرى. ولكن لا شيء يدفع النحل ليحط على الزهور، إلا تلك المادة الحلوة، ألا وهي الرحيق. وتقوم غدد الرحيق الموجودة داخل الزهرة أو عند قاعدة الأوراق تبعاً لأنواع النباتات، بإفراز هذه المادة بكميات كبيرة أو قليلة وفقاً لدرجة نضوج أعضاء النبتة التناسلية. ولا تجتذب النباتات النحل إلاّ إذا كانت جاهزة للتكاثر، لهذا السبب تخرج العاملات من القفير مع بداية الربيع بحثاً عن الرحيق لتأمين مؤونة المستعمرة.

من الرحيق إلى عسل الحشرات العسلية الأخرى

يكتفي النحل أحياناً بسلب ما أفرزته حشرات أخرى، لا سيما إذا كانت من الحشرات العسلية كالأرقات والقرمزيات التي تحبّذ أيضاً طعم الرحيق وغيره من المواد اللذيذة في النبات. فإفرازات هذه الحشرات حلوة المذاق هي أيضاً وشبيهة بطعم الرحيق، فيأتي النحل لامتصاصها مباشرة عن هذه الحشرات الصغيرة أو عن الأوراق التي

رقعت عليها هذه المادة، ويحملها في جيبه إلى القفير حيث يمزجها بإفرازاته اللعابية الغنيّة بالأنزيمات.

صناعة خاضعة للمراقبة الشديدة

عندما يصل العسل إلى القفير، يمرّ من نحلة إلى نحلة ومن فم إلى فم طيلة ربع ساعة، حتى يبلغ الكثافة المثالية للتخزين بعد تبخر فائض الماء منه وإضافة الأنزيمات في كل مرة. ثم يوضع في خليّة مؤقتة حتى ينخفض معدل رطوبته، قبل أن يُنقل إلى خليّة أخرى نهائيّة تُختم بالشمع.

ماذا لو كانت النحلة هي التي دجّنت الإنسان؟

النحل من الحيوانات البرية، ولا جدوى من الاعتقاد بأن الإنسان قادر على تدجينه. فإذا كنا نحن بحاجة إلى النحل من أجل المنتجات اللذيذة التي يصنعها، فإن النحل لا يحتاجنا في شيء ويمكن أن يتدبر أمره بنفسه في الطبيعة. وهو ينتج العسل ليؤمن غذاءه ليس إلاّ. غير أن الإنسان الذي عرف منافع العسل منذ آلاف السنين، يغرفه من القفير لاستهلاكه الخاص.

قلمّا كان الناس قديماً يأبهون لمصير القفير بعد جني العسل، إلاّ أنّ الوضع مختلف تماماً اليوم. ربما لأن الإنسان أصبح يقدّر النحلة أكثر، أو لأنه بات يعرف من دون شك أنه إذا أخذ العسل بدون أن يلحق الأذى بالقفير، سيكون محصوله أفضل وستليه محاصيل أخرى كثيرة.

جني العسل وعمل النحّالين

استولى الإنسان على ما ينتجه النحل قبل استخدام القفران بوقت طويل، فكان يبحث عن عشّه البرّي ولا يتردّد بتدميره لأخذ العسل والشمع واللقاح... وكان في بعض الأحيان، يقطع غصن الشجرة الذي بُني عليه العش ويحمله بما فيه إلى بيته، فيحصل على قفير صنعه النحل بنفسه.

القفران الأولى

المصريون هم أول من صنع القفران الاصطناعية وقد تبعهم اليونان والرومان. وكانت القفران في تلك العصور الغابرة أسطوانية الشكل وأفقية، مصنوعة من الطين أو الفخار أو القصب أو الأكاسيا أو جدائل من أغصان الصفصاف الليّنة أو روث البقر أو الخشب. ولا تزال اليوم بعض بلدان أفريقيا وأميركا الجنوبية تستعمل هذا الطراز من القفران الأفقية. أما في البلدان الأخرى فاعتمدت القفران العمودية. وقد اتخذت هذه القفران في البداية أشكالاً بسيطة جداً، إذ كانت عبارة عن مخروط من أغصان شجر البندق أو أغصان الصفصاف الليّنة المجدولة والمطلية بخليط من الرمل والكلس ثم يُقلب ليصبح على شكل قبعة. ثم ابتُكرت قفران القش التي كانت توضع في جدران المنازل الخارجية لحمايتها من تقلبات الطقس، وتبعتها القفران الخشبية الحديثة. بقيت القفران الشبيهة بالقبعات قيد الاستعمال حتى نهاية القرن التاسع عشر، أمّا تلك المصنوعة من القش والشبيهة بالسلال المفلطحة فلا يزال النحّالون يستعملونها للإمساك بالنحل المهاجر.

القفران الحديثة

حتى القرن السابع عشر، لم يكن أيّ من القفران الاصطناعية يسمح بجمع العسل بدون إلحاق الضرر بمستعمرة النحل. وغالباً ما كان النحّالون يجرّدون القفير من كل ما يحويه من عسل وشمع، تاركين المستعمرة تموت جوعاً، هذا إن لم تمت اختناقاً بسبب الكبريت الذي كانت ترش به قبل جمع العسل، تجنّباً للسعات النحل... إلاّ أن النحّالين استدركوا لاحقاً أنه ما كان يجدر بهم تخريب مستعمرات النحل بهذا الشكل، فابتكروا قفراناً تسمح لهم بتحصيل المنتجات «واحترام» المستعمرة في آن معاً، أو على الأقل حمايتها. وهكذا ظهرت القفران المؤلفة من عدّة طبقات ثم تلك التي تضمّ جوارير متحركة. فاتّخذ القفير شكل مبنى صغير بعدّة طوابق أشبه بجوارير توضع فيها ورقة من الشمع يستخدمها النحل لبناء خلاياه. وعندما تُملأ الأقراص بالعسل، يأتي مربي النحل لجمعها. وعندما يبث الدخان في الجزء الأعلى من القفير، يلجأ النحل إلى الطوابق السفلية. أما الملكة فتعجز عن الصعود إلى الطابق العلوي لتبيض لأن مدخله ضيّق جداً. وهكذا يجمع النحال محصول القفير بدون أن يلحق الضرر بالنحل. يكفي فقط أن يسحب الجارور.

جنيّ العسل

يجني النحّالون العسل بصورة رئيسية في نهاية شهر أيار/ مايو وبداية شهر حزيران/ يونيو أو في أواخر شهر تموز/ يوليو وأوائل شهر آب/ أغسطس. على مربي النحل أن يخرج الجوارير من القفير بعد أن يطرد النحل منها. لهذه الغاية يحرق بعض العشب اليابس أو الورق المقوّى، فيتصاعد الدخان ويصاب النحل بالدوار مؤقتاً، وبعد

أن تُسحب الجوارير التي يحتوي كل واحد منها بين ١ و٣ كلغ من العسل، تُنقل إلى مكان تصفية العسل حيث يُزال غشاء الشمع الذي يختم الخلايا بسكين حامية وتُفحص كمية الماء الموجودة في العسل، على ألاّ يتعدى مقدار الماء فيه ١٨ أو ١٨،٥٪، وإلاّ وضعت هذه الجوارير في غرف مخصصة لسحب الرطوبة، يكون الهواء فيها فاتراً (بين ٢٥ و٢٧ درجة مئوية).

بعد ذلك، تفرّغ الأقراص من العسل بواسطة آلة خاصة، أشبه بعصارة تدور بسرعة قصوى لاستخلاص أكبر كمية ممكنة من العسل، على أن يصفّى هذا الأخير في وقت لاحق. وفي المرحلة الأخيرة يخضع العسل للترسيب والتصفية فنحصل على عسل لا يزال طبيعياً صافياً إنما متجانساً وموحّد اللون. ويجب أن تتم عملية الترسيب والتصفية على درجة حرارة متوسطة دائماً (تتراوح بين ٢٢ و٣٠ درجة مئوية) لكي يغدو العسل سائلاً من دون أن يتعرّض لأي تحوّل من جرّاء التسخين.

وبعد أن يستخرج النحّال العسل من الأقراص يمكنه نزع الشمع وتنظيفه ثم تذويبه لاستخدامه، وتستبدل جوارير القفران مباشرة بجوارير أخرى تحتوي على أوراق من الشمع. وقد يتضمن كل قفير عشرة أو أحد عشر جاروراً حسب شكله. أمّا إنتاجه من العسل فقد يبلغ ٤٠ كلغ سنوياً!.

وفي نهاية الموسم التي غالباً ما تصادف مع نهاية فصل الصيف، ينتهي النحّالون من جمع محصول القفير ويزيلون الجوارير العلوية لكي تتجمّع المستعمرة في الطوابق السفلى من «مبناها» حيث يتسنّى للنحل جمع بعض المؤن لتمضية فصل الشتاء.

هجرة النحل

في منتصف فصل الربيع، عندما يكون النحل منهمكاً في صنع العسل وتكون الحضنات والخزّانات قد امتلأت لقاحاً وعسلاً، يضيق المكان في القفير على سكانه، ما يستدعي إخلاء جزء منه. فيذهب النحل المستطلع بحثاً عن ملجأ جديد وعندئذٍ تنقسم المستعمرة نصفين، فيغادر الجزء الأول القفير برفقة الذكور والملكة بعد أن يتناول الجميع وجبة غنية ويتجمّع مؤقتاً على غصن شجرة ريثما تعود المستكشفات وترشد أخواتها إلى مكان الإقامة الجديد. وينبغي على مربّي النحل أن يتدخل في تلك اللحظة بالذات ويعرض على هذه المنحلات المهجّرة قفيراً مضيافاً.

أما العاملات التي بقيت في القفير الأول، فتعيّن ملكة جديدة وتستأنف نشاطها، في حين تبدأ العاملات المفرزات للشمع في القفير الجديد ببناء الخلايا التي سرعان ما تمتلىء بالبيوض الملقحة والعسل واللقاح...

نحو آفاق جديدة

ابتكر المصريون تربية النحل في قفران متنقلة منذ أكثر من أربعة آلاف سنة. وكانت القفران تُنقل على متن المراكب على طول النيل على مدار مواسم الإزهار المختلفة. أما اليوم فتُنقل بالشاحنات مساءً عندما تعود العاملات إلى القفير.

وإذا ما أراد نحّال أن يحصل على عسل بنكهة أصناف معينة من الأزهار، فهو لا يتردد في نقل قفرانه من حقل إلى حقل ومن بستان إلى آخر. ويجد منتجو الفواكه والثمار الزيتية (بندق، جوز، لوز...)

هذه الطريقة مفيدة لبساتينهم (لأنها تعزز تلقيح الأشجار المثمرة)!.

النحلة ضرورية لتلقيح الأزهار

يُقدَّر أن النحل يؤمن للإنسان ثلث غذائه! وهذا لا يعني أن العسل يشكل ثلث ما نستهلكه ولكن لولا النحل لتعسّر على النبات أن يتكاثر في معظم الأحيان.

فإذ تنقل النحلة اللقاح (مادة التذكير) من زهرة إلى زهرة، يتناثر بعض منه على مدقَّة زهرة أخرى (عضو التأنيث) ما يؤدي إلى تناسلها. واستناداً إلى الاتحاد الوطني لتربية النحل في فرنسا، يقوم النحل بتلقيح دوار الشمس وأشجار التفاح بنسبة ٧٠٪ والفريز والكرز بنسبة ٨٠٪ والأشجار ذات الثمار الصغيرة بنسبة ٩٠٪، أمّا البرسيم والنفل البنفسجي فبنسبة ١٠٠٪. ولولا النحل، لانخفض الإنتاج الزراعي انخفاضاً شديداً في العديد من الحالات. لذلك قبل أن نتطرق إلى موضوع إنتاج العسل الثمين بالنسبة إلينا، لنكن واقعيين: فلولا النحل، لكانت حياتنا صعبة جداً! وإن المنتجين يدركون جيداً الدور المهم الذي يضطلع به النحل في التلقيح.

لذا لا يترددون إطلاقاً في تأجير القفران لمربّي النحل لكي يضعوها في حقولهم ويضاعفوا مردود عملهم.

العسل في أوروبا والبلدان الفرنكفونية

خلافاً لمعظم البلدان الأوروبية الأخرى، توازن فرنسا تقريباً ما بين إنتاجها من العسل (٣٢ ألف طن سنوياً) واستهلاكها منه (٤٢ ألف طن سنوياً). وتصدّر إلى البلدان المجاورة بعض أفضل الأنواع التي تنتجها من العسل المصنوع من جنس واحد من الأزهار. في حين أن

ألمانيا تستورد ٨٠٪ من العسل الذي تستهلكه. أمّا الشعب السويسري واليوناني والألماني فيستهلك ١,٤ كلغ سنوياً لكل شخص ما يجعل هذه الشعوب من أكبر مستهلكي العسل في العالم إلاّ أن إنتاج سويسرا لا يغطي سوى ثلث حاجة البلاد، وهو بمجمله من العسل الناتج عن أنواع مختلفة من الأزهار، لذا يُستورد العسل الناتج عن زهرة واحدة الذي يستسيغه السويسريون من فرنسا.

أمّا في بلجيكا، فالنحّالون المحترفون قلائل جداً. والعسل البلجيكي هو بشكل أساسي عسل من أنواع مختلفة من الأزهار، تماماً مثل العسل السويسري. ويفسّر الطقس المتقلب في بلجيكا التفاوت الكبير في الإنتاج الذي يتراوح بين ٩ و٢٢ كلغ في كل قفير، وهي نسبة متدنية مقارنة بإنتاج جنوب أوروبا. ويبلغ الإنتاج الوسطي في بلجيكا حوالى ١٦٠٠ طن وهو قليل جداً نظراً للاستهلاك الوطني الذي يبلغ ٦٥٠٠ طن سنوياً.

لذا، فإن العسل المتوفر في الأسواق مستورد بشكل أساسي. أمّا في مدينة كيبيك الكندية، فيغطي إنتاج العسل الاستهلاك المحلي وتصدر البلاد بعضاً من هذا الإنتاج إلى الولايات المتحدة بشكل خاص.

أنواع العسل

يختلف استهلاك العسل من بلد إلى آخر، فالعادات الغذائية لا تخضع لأي منطق أو معيار. وبالتالي لا يحظى العسل بالتقدير نفسه في بلدين متجاورين. فالفرنسيون على سبيل المثال يستهلكون حوالي ٦٠٠غ من العسل سنوياً للشخص الواحد، أي أقل مما يستهلكه الألمان بمرتين. وربما ذلك عائد إلى أن المستهلك لم يكن يهتم بنوعية العسل حتى السبعينات، غير أنه أصبح الآن يبحث عن أجود الأنواع من حيث الطعم والشكل. لذا انتبهوا إلى بعض التفاصيل المهمة قبل أن تختاروا العسل، سواء أكان مصنوعاً من أزهار مختلفة أو من زهرة الأكاسيا أو الأوكاليبتوس أو غيرها.

حذار العسل المسخّن!

اعلموا أولاً أن تصفية العسل في مصفاة ناعمة وتسخينه قبل سكبه في الأوعية يمكن أن يفسد نوعيته. صحيح أن تسخين العسل يحول دون تشكّل حبيبات شبيهة بالسكر فيه بعد مضي بضعة أشهر من الحفظ، ولكن ما نفع هذا العسل إذا فقد منافعه كلها! فإذا استهلكتم العسل الجيد خلال أشهر قليلة بعد جنيه، فلن تتكوّن الحبيبات فيه

قبل أن تتذوقوه. ولكن إن اشتريتم عسلاً ووجدتموه سائلاً، فهذا لا يعني بالضرورة أنه تعرّض للتسخين. ذلك أن عسل الأكاسيا والزيزفون سائل جداً بطبيعته، في حين أن عسل الغار الوردي أكثر كثافة. أما عسل إكليل الجبل أو دوّار الشمس فشديد الكثافة. وعموماً، فإن عسل الزهرة الواحدة الذي تشترونه مباشرة من النحّال، ليس مسخّناً.

الضمانات والمقاييس

تنص معايير جودة العسل الواردة في إحدى التوجيهات الأوروبية العائدة إلى سنة ١٩٧٤ وفي قانون الغذاء بتاريخ ١٩٩٣، على أن نسبة الماء فيه يجب ألاّ تتعدى ٢١٪ (باستثناء عسل النفل والخلنج الذي يُسمح فيه بنسبة ٢٣٪) وألاّ تتعدى نسبة السكاروز ٥٪ (باستثناء الأكاسيا واللافندر أو عسل الحشرات العسلية الأخرى حيث قد تبلغ ١٠٪). أما نسبة الشوائب في العسل فمقبولة بنسبة ٠،١غ في كل ١٠٠غ. إلى ذلك تُقاس نسبة الرماد أو قدرة العسل على توصيل الكهرباء فضلاً عن نسبة الحموضة والسكر فيه... في حين تُقاس حركة الدياستاز وهي أنزيم العسل لمعرفة ما إذا كان العسل طازجاً أو لا، فكلما طالت مدة التخزين، اضطررنا إلى تسخين العسل، ما يخفف من فعالية الدياستاز فيه. وهناك مقياس آخر لتقدير جودة العسل وهو قياس معدل مادة الـ Hydroxyméthylfurfural فيه. والمعلوم أن نسبة هذه المادة شبه معدومة في العسل الطبيعي الخام، إلاّ أن نسبتها تزداد مع تحلّل السكر في العسل. لذا فهي تشكّل مؤشراً جيداً لمعرفة ما إذا كان العسل قديماً أو مسخّناً.

اقرأوا الملصقات جيداً

في الدول الأوروبية، إن كلمة «عسل» المدوّنة على الوعاء هي

مادة كافية بحدّ ذاتها لتتأكدوا من أن هذا المنتج طبيعي ١٠٠٪ وأنه من صنع النحل. فالتشريع يمنع زيادة أو إزالة أي مادة في العسل، من أي نوع كانت. والجدير ذكره أن الفرنسيين يدوّنون على قوارير العسل الذي يتجونه مصدره الجغرافي. لكن الأمر مختلف بالنسبة إلى العسل المستورد الذي تُدوّن عليه عبارة «مصادر متعددة» التي تعني على الرغم من غموضها أن هذا العسل هو مزيج أنواع من بلدان مختلفة.

العسل المبستر

يلجأ النحّالون الأميركيون إلى هذه الطريقة منذ العام ١٩٤٥، وهي تقضي بتسخين العسل بسرعة على حرارة ٧٨ درجة مئوية ولمدة خمس أو ست دقائق، ثم تبريده بالسرعة نفسها للحؤول دون ظهور حبيبات السكر فيه. ونتيجة لذلك، يبقى العسل سائلاً لمدة ٩ أو ١٠ أشهر على الأقل. فالتسخين لا يعدّل شيئاً في نوعية سكّر العسل إلاّ أنه يقضي على الأنزيمات، فيفقد العسل بالتالي قيمته البيولوجية.

العسل البيولوجي (العضوي)

لكي توضع علامة «إنتاج بيولوجي» على العسل، يجب أن يكون هذا قد خضع للمعايير التي تميّز العسل البيولوجي، لمدة سنة كاملة (الإنتاج البيولوجي هو كل ما ينتج عن الزراعة البيولوجية أي تلك التي لا تستخدم فيها الأسمدة والمبيدات الكيميائية). ويجب أن تكون مصادر الرحيق واللقاح التي تقع ضمن الكيلومترات الثلاث المحيطة بالقفير زراعات بيولوجية بعيدة عن المناطق الملوثة (المدن، الطرق المعبّدة الواسعة، محارق ومكبّات النفايات...).

أمّا لإطعام النحل عند الحاجة (قبل الشتاء)، فلا يُسمح إلاّ بالمواد الناتجة عن الزراعة البيولوجية (العسل، شراب السكر، الدبس). وإذا مرضت هذه الحشرات فعلى الإسعافات التي تقدّم لها أن تكون هي أيضاً مطابقة لمعايير الزراعة البيولوجية (أي ألا تحتوي مواد كيميائية مؤذية). كما يجب أن تراعى القواعد الصارمة في ما يختص بالمواد الطبية المركّبة لعلاج النحل. فضلاً عن أنه من الضروري احترام النحلة وعدم قطع أجنحتها أو القضاء عليها. إلى ذلكَ يجب أن تكون الأدوات المستخدمة في بناء القفران طبيعية، شأنها شأن الوسائل المتبعة في معالجة العسل.

والواقع أن أنواعاً كثيرة من العسل يمكن أن ترقى إلى مستوى العسل البيولوجي إذ أن معظم إنتاج النحّالين يلبّي إلى حدّ بعيد هذه المتطلبات.

حفظ العسل

يبقى القبو المكان الأفضل لحفظ العسل. فبعيداً عن الحرارة والضوء، يُحفظ لمدة أطول. وعلى الرغم من أن تاريخ الصلاحية مدوّن على الوعاء، فإنه رهن بالطريقة التي تعتمدونها في حفظ هذا العسل. فإذا ما حفظتموه في مكان تتراوح فيه درجة الحرارة بين ١٠ و١٥ درجة مئوية، حافظ على جودته لسنوات.

عسل بشهده

العسل بشهده قطعة من الشمع مشبّعة بعسل لم يُستخدم ولم يُصفَّ. ويباع عادة في وعاء مليء بالعسل السائل. يُمتص العسل ويمضغ الشهد كالعلكة. وهو ممتاز للهضم والحساسية والتهاب الجيوب الأنفية.

تركيبة العسل

لا تزال بعض العناصر التي تدخل في تركيبة العسل مجهولة وتختلف من عسل إلى آخر باختلاف الرحيق الذي امتصّه النحل لصنع هذا العسل. غير أننا بتنا نعرف العديد من المكونات المشتركة بين مختلف أنواع العسل:

- **سكريات**: منها نسبة ٨٥٪ إلى ٩٥٪ من السكر الأحادي (غلوكوز وفروكتوز) على أن الفروكتوز له النسبة الأكبر. ويحتوي العسل على أنواع أخرى من السكر، إنما بكميات أقل كالسكاروز (التي لا تتعدى نسبته ٥٪) والمالتوز (سكر الشعير) وأنواع أخرى من السكر بكميات لا تكاد تُذكر.

- **أحماض**: نذكر منها حمض الغلوكونيك gluconique وحمض الخلّ acétique وحمض الليمون citrique وحمض اللبن lactique وحمض التفاح malique وحمض الحمّيض oxalique وحمض الزبدة butyrique وحمض البيروغلوتاميك pyroglutamique والحمض الكهرماني succirique. فضلاً عن كميات تكاد لا تذكر من حمض الفورميك formique (أحد مكوّنات سم النحل الذي يستخدمه عند اللسع) ومن حمض الكلوريدريك chlorhydrique وحمض الفوسفوريك phosphorique.

- **معادن**: منها البوتاسيوم والكلسيوم والصوديوم والمغنيزيوم والنحاس والمنغنيز والكلور والفسفور والكبريت والسيليوم فضلاً عن أكثر من ثلاثين معدناً. وتختلف نسبة هذه المعادن باختلاف الأزهار التي حطّ النحل عليها وباختلاف التربة التي نبتت فيها.

- بروتينات (كالزلال والغلوبولين وهو بروتين في كريات الدم)

وكميات قليلة جداً من الأحماض الأمينية (مثل البرولين Proline الناتج عن لعاب النحل).

ـ أنزيمات عديدة هي الانفرتاز Invertase والأميلاز ـ أ (خميرة النشاء) والأميلاز ـ ب، وأنزيم الغلوكوسيد ـ أ glucosidase a والغلوكوز ـ أوكسيداز glucose-oxydase والكاتالاز catalase والفوسفاتاز phosphatase. يؤدي تسخين العسل على درجة حرارة عالية إلى القضاء على هذه الأنزيمات. بالتالي فإن قياس كمية هذه الأنزيمات يسمح لنا بالكشف عن أي محاولة غش تمت عن طريق التسخين.

ـ فيتامينات من الفئة ب يحتوي عليها اللقاح.

ـ كمية قليلة من الدهون الناتجة عن وجود بعض رواسب الشمع في العسل.

ـ مواد عطرية تختلف باختلاف الأزهار التي امتص النحل الرحيق منها.

ـ مادة الـ Hydroxyméthylfurfural وهي أحد مشتقات السكر، وكلما زادت كميتها في العسل علمنا أن العسل قديماً (أو تم تسخينه).

قد نجد أحياناً في العسل معادن ثقيلة كالرصاص والكدميوم بكميات لا تكاد تذكر، إذ يبدو أن النحل يكتشف التلوث ويحاول تجنبه قدر المستطاع. غير أن قياس كمية هذه المواد يشكل مؤشراً جيداً لتلوث البيئة.

أما المعادن الأخرى، سواء أكان البوتاسيوم أو الكلسيوم أو الفوسفور أو المغنيزيوم فيبدو أنها متوافرة في العسل الداكن اللون أكثر منها في العسل الفاتح.

الفيتامينات الرئيسية الموجودة في العسل

هذه الفيتامينات هي بمعظمها من الفئة ب وهي أساسية لتوازن الجهاز العصبي ولجمال البشرة والشعر والأظافر.

- الفيتامين B1 أو التيامين: هو ضروري لتكوين أحد الأنزيمات الذي يسهّل عملية تفكك السكر وتمثله في الجسم (تحول المادة الغذائية إلى عناصر يستطيع الجسم امتصاصها) كما أنه أساسي للجهاز العصبي.

- الفيتامين B2 أو ريبوفلافين riboflavine: يساهم في نشاط العديد من الأنزيمات التي تلعب دوراً في حسن استعمال الجسم للعناصر الغذائية، وفي توليد الطاقة الحرارية بشكل خاص.

- الفيتامين B3 أو PP: يساعد في نقل الأوكسيجين الضروري لحرق الدهون وإنتاج الهيموغلوبين (وبالتالي الكريات الحمراء).

- الفيتامين B5 أو حمض البانتوتينيك Pantothénique: هو ضروري لتوليد الطاقة الحرارية للجسم. كما أنه مفيد جداً للوقاية من مشاكل الشعر، ولا سيّما تساقطه.

- الفيتامين B6 أو البيريدوكسين pyridoxine: هذا الفيتامين هو أيضاً ضروري لنشاط العديد من الأنزيمات، لا سيما تلك التي تساهم في أيض البروتينات والأحماض الأمينية كالتريبتوفان tryptophane الذي يُعرف بقدرته على ضبط المزاج.

- الفيتامين B8 أو البيوتين Biotine: يتيح هذا الفيتامين لخلايا جسمنا بأن تركّب الدهون والأحماض الدهنية اللازمة.

- الفيتامين B9 أو حمض الفوليك acide folique: يلعب

حمض الفوليك دوراً أساسياً في تجديد خلايا الجسم، لا سيّما خلايا الدم.

- **الفيتامين B12**: هو ضروري لنموّ الكريات الحمراء ولتوازن الجهاز العصبي.

المعادن والعناصر النادرة الأساسية في العسل

- **الألمنيوم**: هو المعدن الخاص بمعالجة الأرق ونقص الحيوية، كما أنه يساهم في محاربة اضطرابات الذاكرة والاكتئاب.

- **الكلسيوم**: هو العنصر المعدني الأكثر وفرة في الجسم، إذ تشكل نسبته حوالى ٢٪ من وزن الجسم. وهو عنصر أساسي للعظام والأسنان، ويلعب دوراً في انقباض العضلات وتخثر الدم.

- **الكروم**: يتدخل الكروم ليصلح الآثار السلبية الناتجة عن نظام غذائي مشبع بالدهون. وهو ضروري لعمل الأنسولين.

- **الكوبالت**: من دونه يعجز الجسم عن تركيب الفيتامين B12 الذي يشكّل أحد مكوّناته الأساسية.

- **النحاس**: يؤدي هذا العنصر النادر دوراً مهماً جداً في محاربة الالتهابات الفيروسية. وغالباً ما يترافق والزنك والمنغنيز والحديد والماغنيزيوم. إلى ذلك، فإن النحاس ضروري لأيض الحديد في الجسم.

- **الحديد**: هو أحد المكوّنات الأساسية في الهيموغلوبين أو الخضاب الذي يعطي الدم لونه الأحمر. فضلاً عن أنه ضروري لنقل الأوكسيجين من الرئتين إلى أعضاء الجسم الأخرى.

- **الفليور**: يُعرف هذا العنصر النادر للدور الذي يؤديه في

محاربة تسوّس الأسنان وهو يوصف للبالغين كما يوصف للرضع. كما أنه مفيد لمعالجة الكساح وضعف العظام.

- **الليثيوم**: يُستعمل بجرعات قوية لمعالجة الانهيار العصبي ويُعرف بتأثيره على المزاج والاضطرابات النفسية، ولا سيّما تلك المتعلقة بالمشاعر والانفعالات. كما يوصف بجرعات قليلة لمعالجة الأرق والقلق.

- **المغنيزيوم**: هو عنصر أساسي وضروري للجسم، يؤثر على الجهاز العصبي والقلب والشرايين... ويعتبر نقصانه في الجسم السبب الرئيسي للضغط النفسي.

- **المانغنيز**: هو عنصر نادر مضاد للحساسية بامتياز. كما أنه فعّال لمحاربة بعض مشاكل الروماتيزم (داء المفاصل) ولتأخير الشيخوخة.

- **النيكل**: على الرغم من أن النيكل سامّ جداً عامة، إلاّ أنه قد يكون مفيداً إذا ما استُعمل بجرعات قليلة، إذ ينشّط الجهاز الهضمي والغدد اللعابية والبنكرياس.

- **الفوسفور**: يسمح لخلايا الجسم بالتزوّد بالطاقة الحرارية الضرورية لعملها.

- **البوتاسيوم**: هو ضروري لعمل عضلات الجسم وأعصابه وللوقاية من ارتفاع ضغط الدم.

- **السيلينيوم**: يُعدّ السيلينيوم وسيلة ناجحة لا يمكن تجاهلها في محاربة الشيخوخة، لا سيّما إذا أُضيف إليه الفيتامين E.

- **السيليسيوم**: هو بمثابة مادة لاصقة تربط ألياف الكولاجين collagène بعضها بعضاً، وتقي الجسم من الشيخوخة. إلى ذلك فإن

السيليسيوم ضروري لتجدّد خلايا العظام والجلد.

ـ **الكبريت**: عنصر أساسي يساعد المرارة والكبد على إتمام وظيفتهما على أكمل وجه، وضروري لصحة الشعر والبشرة والأظافر. كما أنه مفيد لمحاربة الاعتلال المفصلي الناجم عن تآكل الغضروف بين المفاصل (arthrose) وحماية القلب والشرايين.

ـ **الزنك**: هو ضروري لصحة البشرة والشعر والأظافر، فضلاً عن أنه يلعب دوراً في أكثر من مئة عملية تفاعلية تؤديها الأنزيمات. ووجوده أساسي لتكوّن البروتينات وصحة الجهاز المناعي.

العسل المصنوع من جنس واحد من الأزهار

يتراوح لون العسل من الأبيض تقريباً إلى الأسود، ويتدرّج من الذهبي الفاتح إلى البني. ويختلف اللون باختلاف الأزهار التي امتصّ النحل رحيقها. فعسل الخلنج bruyère لونه برتقالي داكن مثلاً، يميل إلى البني أو إلى الأحمر. والعسل الكثيف (غير السائل) يكون أبيض أو مائلاً إلى البيج أي الأسمر الفاتح في حين أن العسل السائل يتدرّج لونه من الأصفر الباهت إلى البني الداكن.

العسل نوعان: أحدهما مصنوع من جنس واحد من الأزهار، والآخر من أجناس متعددة. وللحصول على الصنف الأول يمتص النحل بشكل عام نوعاً واحداً من الزهور. وطبعاً لا يمكن منع نحلة من الابتعاد لامتصاص رحيق زهرة مختلفة، لكن النحّالين يضعون القفران في مواقع «استراتيجية» بحيث يكون النحل في المكان الذي ستزهر فيه النبتة المطلوبة... وبالتالي إذا امتد أمام النحل حقل من دوّار الشمس، فلن يخطر له أن يبتعد ليمتص الرحيق على بعد كيلومترات، بل سيكون سعيداً باستخلاص رحيق أزهار قريبة منه.

ولكي يتأكد مربّي النحل من أن حشراته لم تمتص الرحيق سوى من جنس واحد من الأزهار، يقوم بجمع محصوله حالما ينتهي موسم الإزهار. فيكون أكيداً من أن عسله خلاصة رحيق زهرة واحدة. أما إذا تأخر في جمع العسل، فإن النحل سيبتعد ليمتص رحيق أزهار أخرى وبالتالي يصبح العسل مستخلصاً من عدّة أنواع من الأزهار.

العسل المصنوع من أجناس متعددة من الأزهار

هو عسل أنتجه نحل امتصّ رحيق أنواع مختلفة من الأزهار. وهو إذاً نتيجة وصفات أعدّها النحل بنفسه. وللتمييز بين هذا النوع من العسل وبين العسل الخليط ذي النوعية الأدنى في الغالب، اعتاد النحّالون تحديد المنطقة أو الموسم الذي امتصّ فيه النحل رحيق هذا العسل: عسل «الجبل»، عسل «الغابة»، عسل «الربيع»... فيندرج عسل الأزهار المتعددة ضمن الأصناف الثلاثة التالية استناداً إلى طبيعة الأزهار التي امتصّ رحيقها وإلى ارتفاع المنطقة الموجودة فيها:

- عسل الغابة: لصنع هذا العسل، يمتصّ النحل الرحيق وبخاصة عسل الحشرات العسلية الأخرى من زهر الأشجار لا سيمّا شجر السنديان والكستناء، ومن نبات الخلنج والعلّيق والأزهار التي تنبت في الأحراج، أمّا لون هذا النوع من العسل فداكن وهو كثيف جداً.

- عسل الجبل: هو عسل مستخلص من رحيق نباتات تنمو في المناطق المرتفعة بعيداً عن التلوث. ويجمعه النحّالون عادة في منتصف الصيف أو في أواخره. أمّا طعمه فمزيج طعم عسل حشرات عسلية أخرى كالذي يجده النحل على شجر التوت ورحيق النباتات الشائكة أو الزعرور أو النفل أو الصعتر. وغالباً ما يكون لون هذا العسل داكناً.

ـ عسل السهل: يجمع النحّالون هذا العسل في نهاية فصل الربيع قبل أي نوع آخر. ويتميز بلونه الفاتح وتركيبته الكثيفة بعض الشيء وطعمه السلس. يجمع هذا النوع من العسل بين العديد من النكهات الربيعيّة، فيمتزج فيه رحيق الكولزا ودوار الشمس برحيق الأشجار المثمرة والبرسيم وحشيشة القديس sainfoin والنفل...

> **عسل جزيرة كورسيكا**
>
> إن تنوع النباتات واختلاف الارتفاعات وقرب البحر من الجبل في كورسيكا يضفي طابعاً مميزاً على عسل تلك الجزيرة. فضلاً عن أن النحل يمتص في كورسيكا رحيق أزهار لا تنبت إلا في هذه الجزيرة وحدها. ولعلّ هذا هو سبب ذلك الطعم المميّز الذي يتحلّى به عسل جزيرة الجمال هذه!
>
> والجدير ذكره أن الطقس في كورسيكا معتدل طيلة أيام السنة، لذا لا يكف النحل الكورسيكي عن العمل بتاتاً ولا مجال للراحة له.
>
> نجد أيضاً في كورسيكا عسلاً يُجنى في وقت متأخر بين فصلي الخريف والشتاء، وقد اشتهرت به هذه الجزيرة الرائعة، هو عسل القَطلّب arbousier الذي يتميّز بلونه الفاتح ومذاقه المرّ بعض الشيء، ما يجعله يستهوي ذوّاقة العسل.

مذاق أنواع العسل وكثافتها

ـ عسل زهر المشمش: عسل فاتح اللون بطعم اللوز الخفيف.

ـ عسل زهر الأكاسيا: عسل سائل جداً، حلاوته شديدة ولونه ذهبي. يستعمل لتحلية الزهورات أو اللبن (الزبادي). ولا تظهر فيه حبيبات من السكر ويحبه الأولاد كثيراً. في الواقع، هذا العسل لا

يُستخرج من رحيق شجرة الأكاسيا بل من «الأكاسيا المزيّف» الذي يعرف باسم الروبينية robinier.

ـ عسل زهر اللوز: يعدّ هذا العسل الفاتح اللون من أجود الأنواع، إلاّ أن وجوده نادر. فشجر اللوز يزهر باكراً جداً وغالباً ما يكون النحل لا يزال غارقاً في خدره الشتوي. لذا، لا بدّ من أن يقصد المرء مناطق ذات طقس معيّن كجزر الباليار واليونان ليتذوّق هذا الرحيق الإلهي.

ـ عسل زهر القُطلُب: هذا العسل الأسمر خاص بجزيرة الجمال، كورسيكا، وله طعم مميز جداً قد ينفّر بمروروته من ليس معتاداً عليه. غير أن هذه الميزة نفسها تجذب العديد من ذواقة العسل.

ـ عسل الزعرور: هو عسل كثيف، فاتح اللون وحلو المذاق.

ـ عسل زهر الترنجان: هو عسل نادر جداً، لونه أصفر فاتح وطعمه حاد بعض الشيء. ونظراً لأن الجميع يعتبر الترنجان من الأعشاب الضارة فيقتلعها، بات من الصعب الحصول على هذا النوع من العسل.

ـ عسل العوسج الأسود: يُنتج هذا العسل بشكل خاص في جنوب غرب فرنسا. وهو عسل سائل ومعطّر جداً، يميل لونه إلى الأحمر النحاسي، وتفخر به المناطق التي تنتجه.

ـ عسل الخلنج bruyère: عسل الخلنج ذهبي اللون يميل أحياناً إلى الأحمر. وهو لزج بعض الشيء، وأقرب إلى أن يكون شفافاً. أما طعمه فحاد وشبيه بمذاق السكر المحروق. وعندما نحرك هذا العسل، يغدو سائلاً ولكنه سرعان ما يستعيد كثافته السابقة، وذلك

عائد إلى إحدى البروتينات الموجودة فيه. ويعدّ عسل الخلنج العسل الوحيد من بين الأنواع المستخرجة من نوع واحد من الأزهار، الذي يمكن الوثوق بأنه استخلص من الخلنج ولا شيء سواه. فحتى لو امتصّ النحل رحيق أزهار أخرى، بإمكان النحّال أن يفصل العسل عند استخراجه من الشهد. إذ أن عسل الخلنج لا يسيل كثيره في عصارة العسل لأنه جامد. لذا ينبغي نقر أقراص الشهد بآلة خاصة لاستخراجه منها. يكفي إذاً وضع العسل في آلة العصارة التي تفصل العسل عن غيره من الشوائب، وسحب الكمية القليلة من عسل الأزهار الأخرى ثم ينقر الشهد المتبقي في الآلة ويعصر مرة أخرى لاستخراج عسل الخلنج الصافي.

ـ عسل شجرة البن: لا تتوقعوا أن تجدوا هذا العسل عند مربّي النحل المجاور لكم... فهذا العسل يُستورد من البرازيل وغواتيمالا وكولومبيا. وهو يتميز بطابعه السائل ولونه الشبيه بالعنبر ومذاقه الحلو، غير أنكم تشعرون بعد تناوله بشيء من المرورة في حلقكم.

ـ عسل زهر الكرز: هذا العسل الأشقر السائل نوع نادر وحلو جداً يعشقه الأولاد.

ـ عسل الكستناء: يُنتج هذا العسل بمعظمه في جبال البيرينيه Pyrénées وأحياناً في كورسيكا أو في غرب فرنسا. وعسل الكستناء أسمر اللون، وسائل إنما كثيف بعض الشيء. أما طعمه الحاد فشبيه بطعم الكستناء المشوية، ويميل أحياناً إلى المرورة الخفيفة.

ـ عسل السنديان: يتوفر هذا العسل في مدينة لوزير Lozère الفرنسية وهو سائل، داكن اللون وحلو المذاق.

ـ عسل الليمون الحامض: يأتي هذا العسل الفاتح من محيط البحر الأبيض المتوسط وهو شبيه بعسل البرتقال إنما طعمه أكثر حموضة.

- **عسل الكلمنتين (نوع من الليمون الأفندي):** إذا تسنّى لكم أن تزوروا جزيرة كورسيكا، انتهزوا الفرصة وتذوّقوا هذا العسل الأصفر الذي يتميز بنكهة الفاكهة.

- **عسل الكُلزا:** هذا العسل حلوٌ جداً ولونه يكاد يكون أبيض ويتم إنتاجه بشكل خاص في شمال فرنسا. وهو العسل المستعمل في صناعة شراب الهيدروميل المنعش (مزيج الماء والعسل).

- **عسل القيقب:** إذا كنتم ممن يستسيغون شراب القيقب، فسوف تعشقون عسل هذه الشجرة الذي يتميز بلونه الفاتح وطعمه المعطر ولكنه للأسف عسل نادر يصعب الحصول عليه.

- **عسل الأوكاليبتوس:** يُنتج هذا العسل في أستراليا، بلاد الأوكاليبتوس، ولكنه يأتي أيضاً من كورسيكا أو الأندلس أو شمال أفريقيا. وهو سائل داكن اللون يترك في حلقكم طعماً شبيهاً بطعم العنب. غير أن طعمه يختلف جداً باختلاف أنواع الأوكاليبتوس التي حطّ النحل عليها. لذا من الممكن جداً أن يعجبكم نوع من عسل الأوكاليبتوس وأن تكرهوا نوعاً آخر منه، لشدّة ما تختلف النكهة بين نوع وآخر.

- **عسل زهر البرتقال:** هو عسل سائل، فاتح اللون، يتميّز بنكهة اللوز وقشر البرتقال اللذيذة. ولشدة الطلب عليه، يُستورد بكميات كبيرة من إسبانيا أو المغرب أو الولايات المتحدة.

- **عسل توت العلّيق الأحمر:** يستورد هذا العسل الجامد والحلو من كندا بوجه عام وكثيرون هم من يستسيغونه. كما يتوفر أيضاً في جبال الألب والبيرينيه، إنما بكميات محدودة جداً.

- **عسل الزوفاء:** يتميز هذا العسل الأبيض الذي تشتهر به

مقاطعة البروفانس الفرنسية بطعمه الشبيه بطعم اليانسون.

ـ عسل اللافندر: هو أيضاً من أنواع العسل التي اشتهرت بها سواحل البحر الأبيض المتوسط. يتميز بكثافته ولونه الأصفر الباهت ونكهة أزهار اللافندر السلسة.

ـ عسل البرسيم: يتم إنتاج هذا العسل في منطقة شمباتيا الفرنسية، ويتميز بلونه الفاتح جداً ونكهته العطرية السلسة الشبيهة بنكهة عسل الأكاسيا.

ـ عسل زهرة الحندقوق (إكليل الملك): هو عسل نادر يجمع بين نكهتي الفانيليا وزهر البرتقال السلستين وتطغى عليه نكهتي القرفة والتوابل.

ـ عسل المليسا (نوع من الترنجان): تعني الكلمة «ميليسا» في اللغة اليونانية «النحلة»، وهي نبتة يعشق النحل امتصاص الرحيق منها ليصنع عسلاً معطَّراً أبيض اللون ونادراً جداً.

ـ عسل النعناع: لعلّكم لم تسمعوا به يوماً، فهذا النوع من العسل نادر جداً ويستورد من الولايات المتحدة. وهو منعش كالنعناع وكثيف بعض الشيء ولونه بني فاتح.

ـ عسل الأويسة (العنبية): هذا العسل لذيذ جداً إنما نادر وغالباً ما نجده تحت اسم «عسل الترنجان» المستورد من كندا حيث تُعرف الأويسة بالترنجان.

ـ عسل زهر الدراق: عسل أبيض لذيذ بنكهة الثمار.

ـ عسل الفاسيليا: لا يزال هذا العسل الذي تنتجه مقاطعة بريتانيا الفرنسية غير معروف على نطاق واسع. وهو سائل أصفر اللون سلس وحلو المذاق بعض الشيء.

- **عسل الصنوبر**: هو شبيه بعسل التنوب إلى حدّ بعيد. وينتج هذا العسل القوي الطعم في تركيا واليونان.

- **عسل الهندباء البرية**: عسل سائل ذهبي اللون كأزهار الهندباء البرية، يستورد من كندا. هو مرّ بعض الشيء، ويترك في الحلق طعماً شبيهاً بطعم السوس.

- **عسل زهر التفاح**: عسل فاتح اللون بطعم التفاح.

- **عسل الغار الوردي**: هو عسل يتم إنتاجه في الألب والبيرينيه (تشتهر به منطقة شاموني) وهو ليس سامأً على الإطلاق. يتميز هذا النوع من العسل بلونه الأبيض تقريباً، وبنكهته التي تشبه رائحة الخشب المرغوبة جداً.

- **عسل إكليل الجبل**: يُجمع هذا العسل على ضفاف البحر الأبيض المتوسط (لا سيما في إسبانيا). وطعمه شبيه بطعم الزهور. هو سائل وباهت اللون، غير أنه متماسك بعض الشيء وأشبه بالهلام.

- **عسل زهر الشوك**: طعمه قوي ومميز جداً، يستحق أن تتذوّقوه. وهو عسل كثيف بعض الشيء، ولونه بني فاتح.

- **عسل التنوب**: هو عسل داكن اللون قليل الحلاوة، سائل رغم كثافته، تشتهر به منطقة الفوج Vosges والجورا Jura والغابة السوداء والنمسا. يتميز بنكهته التي تشبه رائحة الراتنج تلك المادة الصمغية التي يفرزها التنوب، وهو منعش له ذوّاقة كثر.

- **عسل الحنطة السوداء**: هو عسل يميل إلى السواد وهو كثيف، وإن كان سائلاً. أما مصدره فالصين أو الولايات المتحدة بشكل عام. وطعمه شبيه بطعم الدبس، وغالباً ما نجده ممزوجاً بأنواع أخرى من العسل فيكون طعمه عندئذ شبيهاً بكعك الأبازير Pain d'épicer (كعك مصنوع من طحين الجودر والسكر أو العسل والتوابل مثل اليانسون أو القرفة).

ـ **عسل الصعتر البرّي**: هو عسل داكن اللون، حاذ الطعم، تابليّ المذاق. ويُجمع في فصل الخريف بعد أن تُجنى أنواع العسل الأخرى كلها.

ـ **عسل القصعين (المريمية)**: هو من أجود أنواع العسل إطلاقاً. يتراوح لونه من الأبيض إلى الأصفر الليموني. أمّا طعمه المعطريّ فمرغوب جداً.

ـ **عسل الصفصاف**: على الرغم من أن هذا العسل الأصفر المائل إلى الأخضر شبه مجهول، فإنه لذيذ جداً.

ـ **عسل النمّام**: هو عسل فاتح اللون ومعطّر، وقد اشتهر عسل منطقة ناربون بفضل هذا النوع الممزوج بعسل الصعتر وعسل إكليل الجبل. وغالباً ما يُمزج مع أنواع أخرى كعسل الكُلزا لإبراز نكهته.

ـ **عسل الصعتر**: عسل الصعتر داكن اللون وسائل تفوح منه رائحة الأعشاب العطرية البريّة.

ـ **عسل الزيزفون**: عسل الزيزفون مائع بعض الشيء، ولونه ذهبي مائل إلى الأخضر. أما طعمه فحادّ ومميز. وقد يكون سائلاً أو جامداً حسب الحالات.

ـ **عسل دوّار الشمس**: هو عسل كثيف بعض الشيء، فاتح اللون وحلوّ المذاق. وبما أنه لا يتمتع بطعم خاص، فهو غالباً ما يُمزج بأنواع أخرى من العسل كعسل الخلنج أو الكستناء.

ـ **عسل النفل**: يُنتج هذا العسل المائل إلى البياض في أستراليا. وطعمه شبيه بطعم الزبدة والكراميل (السكر المحروق) وهو ممتاز للدهن على الخبز.

هناك أنواع أخرى كثيرة من العسل، لكن هذه هي الأكثر مبيعاً في الأسواق.

العسل والصحة

العسل ليس سكراً عادياً وتحتوي تركيبته الغنيّة التي لا تزال تنطوي على العديد من الأسرار، على ٣٨٪ من الفروكتوز (سكر الفاكهة)، و٣١٪ من الغلوكوز، و٥٪ من السكاروز، و١٧٪ من الماء، فضلاً عن العديد من الفيتامينات والأنزيمات والمعادن.

وقد تختلف خصائص العسل باختلاف مصادره: فعسل إكليل الجبل يتمتع بفوائد خاصة برحيق هذه النبتة، ويوصى به لمعالجة الكبد وتنشيط الجسم. في حين يوصف عسل الكستناء لمعالجة اضطراب الدورة الدموية، وعسل الأوكاليبتوس لعلاج الاحتقان في المجاري التنفسية...

لِمَ يوصف العسل؟

يشتهر العسل بشكل خاص بقدرته على تطهير البشرة ولأم الجروح. وقد استعمل منذ آلاف السنين لمعالجة الجروح والحروق. ومن المعلوم أيضاً أنه يحتوي على مادة «الإينيبين» Inibine، وهي عبارة عن مضاد حيوي، يجعل من العسل مادة فعالة لمعالجة نزلات البرد. فالعسل الممزوج مع الحليب أو مع شراب ساخن آخر، يهدىء السعال وأوجاع الحلق ويحارب الأرق. إلى ذلك، يوصف العسل لمعالجة اضطرابات الجهاز الهضمي، وذلك لأنه يحول دون تفشي الجراثيم المسبّبة للأمراض المعوية (فجرثومة السلمونيلا مثلاً لا تصمد طويلاً إزاء العسل).

العسل: مصدر للطاقة

إذا كان غنى العسل بالسكريات هو الذي يجعل مرضى السكري يمتنعون عن تناوله، فإن هذه السكريات هي التي تدفع الرياضيين إلى تناوله لأن فوائده تفوق فوائد السكر بأشواط. والواقع أن النحل يتكفّل بالمرحلة الأولى من هضم السكريات ما يسهّل ويسرّع على الجسم عملية تمثله (تحويلها من مادة غذائية إلى عنصر حيّ). في البداية يعمل الغلوكوز على تأمين طاقة فورية للجسم ثم يأتي الفروكتوز ليكمل هذه الوظيفة (لأن الغلوكوز سريع الاحتراق والفروكتوز سكر بطيء الاحتراق). وقد أظهرت تجارب أجريت في كندا أن الرياضيين يستعيدون قواهم بشكل أفضل بعد المباريات، إذا ما تناولوا قبلها العسل بدلاً من السكر.

العسل، لائم ممتاز للجروح

تجارب عديدة أُجريت بمعظمها على الحيوانات بيّنت فوائد العسل كلائم للجروح ومسرّع للشفاء من الحروق. ويُفسّر تأثير العسل على الإصابات الجلدية من خلال خصائص هذا المنتج الطبيعي العلاجية. فهو مضاد للإصابات البكتيرية والالتهابات ومنشط لنمو الأنسجة.

قال الدكتور سكوهييه Scohier من مركز Les Grandes phaires البيطري، بعد أن أجرى دراسات كثيرة عن إصابات الأحصنة: «مرّ أكثر من خمس سنوات وأنا أستعمل العسل لمعالجة الجروح الجلدية لدى الأحصنة وقد أحرزت لي كل مرة نجاحاً تاماً. وسواء أكانت الجروح مزمنة ومتقرّحة أو جديدة، فإن العسل جنّبني دائماً اللجوء إلى الجراحة.

«ولكن لسوء الحظ، إن التقصير كبير على الصعيد العلمي إذ أن المعلومات المتوافرة بين يديّ قليلة جداً، غير أنني مقتنع اليوم تماماً بأن إجراء دراسة جادّة عن الحصان كفيل بفتح آفاق علاجية هائلة».

العسل المستخلص من جنس واحد من الأزهار

تختلف خصائص العسل باختلاف مصدر الرحيق الذي صُنع منه. فإلى جانب الميزات المشتركة بين مختلف أنواع العسل، يكتسب كل نوع منافع شبيهة بتلك التي تتمتع بها النباتات التي جنى النحل رحيقها. لذا من الحكمة أن نحلّي الشراب الساخن بعسل الأوكاليبتوس بدلاً من عسل الكلزا، عندما نعاني من الزكام أو من التهاب الشعب الرئوية، وأن نحليّه بعسل زهر المشمش مثلاً لعلاج الإمساك.

● **المشمش:** شجرة المشمش شجرة قوية يحبّ النحل أزهارها الصغيرة البيضاء التي تميل أحياناً إلى اللون الوردي. أما ثمرة المشمش فغنيّة بالحديد والفيتامينات وتتميز قشرتها بغناها بمادة الدبغ. وتعدّ ثمرة المشمش مغذية ومسهّلة ومطهرة في آن، وتوصف قشرتها لمعالجة المشاكل الجلدية. في حين تُستخدم نواتها الغنية بحمض السيانيد **acide cyanhydrique** في الطب الصيني، لمعالجة السعال والربو والإمساك. ولكن حذار الإكثار من تناولها، فهذه البذرة سامة.

يوصف المشمش لمعالجة:

- التعب.
- فقر الدم.
- التوتر العصبي والأرق.
- الإمساك.

● **الأكاسيا:** إن الأكاسيا الذي يمتص النحل رحيقه ليس الأكاسيا الحقيقي، إنما المزيّف الذي يعرف باسم الروبينية **Robinia**

pseudoacacia. وتعطي هذه الشجرة عناقيد جميلة من الأزهار البيضاء التي تتفتح في شهري أيار وحزيران، أزهارها مسكّنة ومضادة للتشنج ومنشّطة بعض الشيء وقابضة للأنسجة وملَيّنة وملدّة للصفراء، ليس إلاّ!

يوصف الأكاسيا لمعالجة:

- التخمة.
- عسر الهضم.
- بلع الهواء (الغازات) والنفخة.
- الصداع المرتبط بعملية الهضم.

● **اللوز**: شجرة اللوز صغيرة تشبه شجرة الدراق وتتفتح أزهارها الجميلة الوردية اللون في أوائل الربيع لتفوح منها رائحة ذكية جداً، إلاّ أنها مرّة بعض الشيء. ونظراً لقدرتها على تطهير الأمعاء وطرد الدود منها، كانت تُستعمل قديماً لهذا الغرض. غير أن ثمار اللوز هي ما يؤكل بشكل خاص من هذه الشجرة. واعلموا أن تناول عشر حبات من اللوز يومياً يشفي أوجاع المعدة.

يوصف اللوز لمعالجة:

- التخمة.
- عسر الهضم.

● **القطلب**: يبدو أن شجيرة القطلب التي تنبت على سواحل البحر الأبيض المتوسط يطيب لها النمو في كورسيكا بشكل خاص. فتكتسي من تشرين الأول إلى كانون الثاني وأحياناً طيلة السنة، بأزهار جميلة بيضاء أو وردية على شكل أجراس، تبهج عندما يكون الطقس صافياً، النحل الكورسيكي النشيط الذي لا يكفّ عن العمل أبداً حتى

في فصل الشتاء.

تحتوي شجرة القطلب على مركّب الكينون المائي hydroquinone وعلى الدبغ. وهي تطهر المسالك البولية والجهاز الهضمي وتسكّن آلام الحلق.

يوصف القطلب لمعالجة:

- التهابات المسالك البولية.

- التخمّر المعوي.

- أوجاع الحلق.

● **الزعرور**: يُستعمل الزعرور لمعالجة اضطرابات الدورة الدموية والقلب، كما أنه يخفف من القلق والتوتر ويساعد على محاربة الأرق. إلى ذلك، فإنه يحدّ من ارتفاع ضغط الدم واختلاج القلب (رقّة القلب السريعة). واليوم، لم يعد الزعرور يندرج في إطار الطب الشعبي وحسب، إنما بات يدخل في تركيبة بعض الأدوية الفعّالة التي يصفها أطباء القلب لمعالجة الذبحة الصدرية ومشاكل القلب التاجية وعدم انتظام دقات القلب. ونظراً لأن الزعرور يزيد دفق الدم نحو القلب، فإنه يحسّن تغذية عضلة القلب ويخفض ضغط الدم وينظم دقات القلب.

ويدين الزعرور بفوائده الرئيسية هذه إلى الفلافونويدات Flavonoides التي يحتوي عليها (مادة مضادة للتأكسد تسهل الدورة الدموية وتمنع ترسب الدهون على جدران الشرايين). فهذه المادة تمدّد الشرايين التاجيّة وتوسّعها وتعمل كمضادات للتأكسد: فتخفض من احتمال تلف الأوعية الدموية. إلاّ أنه سيستحيل عليكم طبعاً معالجة اضطراب خطر في القلب أو في الدورة الدموية بمجرد تناولكم

بعض الكبسولات أو الزهورات المعدّة من الزعرور... لذا يستحسن، أن تتقيّدوا بتعليمات الطبيب وأن تتركوا له الخيار في أن يصف لكم دواءً مركّباً من الزعرور، أو لا.

غير أنه بمكنكم استعمال هذه النبتة لمقاومة القلق والتوتر وصعوبة النوم وارتفاع ضغط الدم وعوارض القلق واختلاج القلب بشكل خاص، فالزعرور فعّال جداً في محاربة هذه الظواهر.

تتفتح أزهار الزعرور البيضاء أو الوردية على أجماتها الشائكة الكبيرة في شهر أيار.

يوصف عسل الزعرور لمعالجة:

- اختلاج القلب.
- صعوبة النوم.
- الانفعال العصبي السريع.
- تصلّب الشرايين.
- ارتفاع ضغط الدم.
- طنين الأذن، الدوار والقلق.

● الترنجان: القديسة هيلد غارد دو بنجن Hildegarde de Bingen هي أول من نوّه بفوائد الترنجان الشفائية في القرن الثاني عشر. فبتلات هذه الزهرة البرية الجميلة كانت تُستعمل منذ القدم لمعالجة أمراض العين والتزوّد بالقوة والنشاط. إلى ذلك فإنها تسهّل عملية الهضم وتسكّن أوجاع الحلق وتعزز مناعة الجسم. ولكن لسوء الحظ يتم اقتلاع هذه النبتة البرية التي يطيب لها أن تنمو قرب الحقول المزروعة بالحبوب، ما يفسّر سبب ندرة العسل المصنوع منها.

يوصف الترنجان لمعالجة:

- سوء الهضم.
- التعب.
- السعال والتهاب الشعب الرئوية.
- أمراض الكبد.

● **العوسج الأسود:** تنبت هذه الشجيرة الشبيهة بشجر «جار الماء» في الأحراج الرطبة. وتُستعمل قشور أغصانها التي بلغت من العمر ثلاث أو أربع سنوات في إطار العلاج النباتي للإمساك بعد أن تُخزّن سنة كاملة للتخلص من مفعولها الذي يؤدي إلى التقيؤ. يزهر العوسج الأسود من نيسان إلى تموز وليس نادراً أن يزهر ويثمر في الوقت عينه. أزهار العوسج الأسود غنية بالرحيق الذي يعشقه النحل.

يوصف العوسج الأسود لمعالجة:

- الإمساك.
- قصور المرارة.

● **الخلنج:** ينمو الخلنج حيث يعجز غيره من النبات عن العيش، يمدّ جذوره بين الحصى ويتحمل الرياح العاصفة ويستمدّ من التربة مكوّنات معروفة بفوائدها العلاجية. تتفتح أزهار الخلنج البنفسجية أو الزهرية أو البيضاء من شهر تموز إلى شهر تشرين الثاني، فتفرش الأراضي البور في فصل الخريف بألوان زاهية.

تصطف أوراق الخلنج الدائمة الخضرة أربعاً أربعاً مشكّلةً صفوفاً متراصة على الأغصان. والخلنج شجيرة تمتدّ أغصانها الكثيرة في مختلف الاتجاهات وتتكيف أجناسها الأربع مئة مع أقسى الظروف

المناخية، من سهوب سيبيريا إلى الهضاب الأميركية الكبيرة، ومن جنوب أفريقيا إلى البلاد الإسكاندينافية.

يتميز الخلنج بعداوته للكلس، فلا ينمو في التربة الكلسية. والأجناس التي تُستعمل في أوروبا لفوائدها العلاجية هي من الخلنج البري: Erica cirera و Calluner Vulgaris.

يحتوي الخلنج مادة arbutoside وهي مادة فعّالة تطهر المسالك البولية، نجدها أيضاً في القطلب وعنب الدب. على أن هذه المادة تستمدّ قوتها واستقرارها من مادة الدبغ التي يحتويها الخلنج، إلى ذلك، فإن مكونات الخلنج الأخرى (كحمض الليمون والكاروتين والصمغ) تجعل منه نبتة منقيّة للدم ومدرّة للبول ومضادة للالتهابات وقابضة للأنسجة. ويُعدّ الخلنج من الأدوية الأنجع لمعالجة مشاكل المسالك البولية كما أنه فعّال في علاج الروماتيزم.

يوصف الخلنج لمعالجة:

- التهاب المثانة.
- الالتهابات البولية.
- الروماتيزم والتهاب المفاصل وداء النقرس.

● عسل البن: لتحضير قهوة لذيذة، نستعمل البن المحمص. وتركيبة البن غنية جداً، فهو يحتوي على المعادن والبروتينات والأحماض الأمينية والسكريات والدهنيات، لكن وحدها مادة الكافيين لها تأثير هام ولطالما كان مفعولها المنبّه مطلوباً. فهي تقوّي الانتباه والقدرة على الملاحظة لكنها لا تحسّن القدرات الحسابية إنما تساعد الفكر على العمل بفعالية لمدة أطول أثناء الاختبارات الطويلة، كما أنها تحسّن القدرات البدنية: فكل ٣٣٠ ملغ من الكافيين تزيد من

قدرة المشارك في سباق الدراجات على تحمل الجهد بنسبة ٢٠٪ أكثر في حين يزيد كل ٢٥٠ ملغ من الكافيين سرعة لكمات الملاكمين. غير أن البن يتمتع بفوائد أخرى أيضاً، فعدا عن أنه لا يعرضنا لارتفاع ضغط الدم كما قد يعتقد البعض، بإمكانه أن يحول دون حدوث جلطة الشرايين والأوردة. بيد أنه لا يمكننا أن نتوقع من عسل البن أن يؤمن لنا هذه الفوائد كلها على الرغم من أنه لا يسبب الأرق... ولكن لا بدّ لنا أن نعلم أن بعض مكوناته قريبة جداً من مكونات البن، ما يفسّر بعض القواسم المشتركة بينهما في ما يختص بالفوائد العلاجية.

● **الكرز**: من منّا لا يحبّ الكرز؟ ولكن أكنتم تعلمون أن أعناق الكرز لها قدرة على درّ البول؟ نظراً لغنى هذه الثمار بالمعادن فهي تنقّي الدم وتعيد له المعادن التي يحتاجها. كما أن الكرز يعزز جهاز المناعة في الجسم ويقاوم الإصابة بالروماتيزم، فضلاً عن أنه مليّن للمعدة. وتتفتح أزهار الكرز في نهاية شهر نيسان وبداية شهر أيار.

يوصف الكرز لمعالجة:

- نقص المعادن في الجسم.
- الروماتيزم وداء النقرس.
- الإمساك.
- الالتهابات على أنواعها.

● **الكستناء**: تُعرف قشرة الكستناء بتأثيرها الإيجابي على الدورة الدموية، فهي تقوّي الأوعية الدموية وتتمتع بقدرة على مقاومة الالتهابات. ونظراً لغناها بالدبغ والصمغ والفلافونويدات (مادة مضادة للتأكسد)، فإن أوراق الكستناء وقشوره تسكّن أوجاع الحلق والشعب

الرئوية وآلام العضلات والمفاصل.

يوصف الكتان لمعالجة:

- اضطرابات الدورة الدموية (الدوالي، البواسير، وثقل الساقين...).
- الروماتيزم.
- أوجاع الحلق.

● **السنديان:** شجرة السنديان مهيبة ومذهلة وقد أصبحت قوتها رمزاً، وغالباً ما ترتبط ميزاتها العلاجية بالسحر، مما جعل الكهنة القدماء لا يستخدمون إلاّ الدبق الذي ينمو على السنديان.

ويمكن التعرف على شجرة السنديان من خلال أوراقها المسننة والبلوط الذي تحمله. كما إن البلوط وأوراق السنديان قابضة للأنسجة ومطهّرة وخافضة للحمّى (الحرارة).

يوصف السنديان لمعالجة:

- اضطرابات الجهاز الهضمي.
- التهاب اللوزتين.
- الأمراض الجلدية.
- التعب.
- التعرّق المفرط.

● **الليمون الحامض:** هذه الثمرة الثمينة التي تعطينا إيّاها شجرة الليمون، كناية عن مزيج رائع يجمع بين الأملاح المعدنية (الحديد والكلسيوم، والفسفور، والمنغنيز والنحاس) والفيتامينات (A,B1, B2, B3, B, PP) وغيرها من المواد كالفروكتوز الذي يهضمه الجسم

بسرعة والصمغ الذي يسهّل المرور المعوي، فضلاً عن مكونات أخرى كالتربين Terpène والليناول Linalol والكافور وخلاصات أخرى. . .

إن الفوائد التي يتحلّى بها الليمون الحامض بفضل مكوناته المميزة تجعل منه الثمرة المثالية للأشخاص المتعبين أو المرضى أو الذين يعانون من المتاعب المرافقة للتقدم في السن.

ينشّط الليمون الحامض جهاز القلب والشرايين والجهازين الدماغي والعصبي، وهو يخفف من كثافة الدم ويسيّله. وينصح به لمعالجة الروماتيزم والنقرس ولتزويد الجسم بالمعادن التي تنقصه وبالتالي لمداواة آلام الظهر والتهاب المفاصل.

يوصف الليمون الحامض لمعالجة:

- الالتهابات المختلفة.
- التعب.
- اضطراب الدورة الدموية.
- مشاكل المجاري التنفسية.
- الروماتيزم.
- عسر الهضم.

● **الكلمنتين (نوع من الليمون الأفندي):** شجرة الكلمنتين هي نتيجة تزاوج شجرة البرتقال المر (بوصفير) والبرتقال اليوسفي (المندرين). ويُستعمل قشر ثمرتها لاستخلاص زيت عطري كفيل بتهدئة القلب ومساعدة الأشخاص العصبيين على هضم الطعام بصورة أفضل.

يوصف الكلمتين لمعالجة:

- الضغط النفسي والتوتر العصبي.

- عسر الهضم.

- الأرق.

● الكُلزا: يُستخرج من الكلزا زيت حظَّ بعض الأخصائيين الغذائيين من قدره في البداية ثم دافعوا عنه لتوازنه الممتاز بالأحماض الأمينية الضرورية، لكنهم اشترطوا ألا يُطهى. ولا يزيد عسل الكلزا شيئاً على المزايا المشتركة بين مختلف أنواع العسل، على الرغم من أنه ينتمي إلى فصيلة الملفوف، الذي يعتبر عن جدارة غذاء ودواء. أمّا النحل فيحب رحيق زهور الكلزا الصفراء.

● القيقب: تعطي شجرة القيقب أزهاراً بيضاء تميل إلى الاصفرار في نهاية شهر نيسان وبداية شهر أيار. يشتهر القيقب بكمية النسغ الوافرة التي يفرزها (شراب القيقب الشهير sirop d'érable)[1]. وحتى بداية القرن التاسع عشر، كان القيقب يُستخدم لتحضير علاجات مزيلة للاحتقان في المجاري التنفسية. أمّا شراب القيقب فهو مليّن للمعدة.

يوصف القيقب لمعالجة:

- كسل المرور المعوي.

- التعب.

---

(١) نسغ شجر القيقب: يكثر هذا الشجر في كندا ويسيل منه عند جرح قشرة جذعه سائل أو نسغ يستعمل للتحلية عوضاً عن السكر.

● **الأوكاليبتوس**: كان عالم النبات الفرنسي جاك جوليان هوتو دولا بيلارديار Jacque Julien Houtou de la Billardiere، أول من أحضر شجرة الأوكاليبتوس من أستراليا إلى فرنسا عام ١٧٩٢ لأهميتها في معالجة نزلات البرد. ومنذ ذلك الحين، انكبّ العديد من الأطباء والعلماء على دراسة أوراق هذه الشجرة الذكية الرائحة. فتبيّن أن هذه الأوراق ممتازة لمعالجة التهاب الشعب الرئوية والسعال والزكام، نظراً لغناها بالأوكاليبتول Eucalyptol، وهو المركّب الأساسي في زيت الأوكاليبتوس العطري الذي يسيّل الإفرازات الرئوية المحتقنة، فيسمح بالتالي بتصريف المخاط بشكل أفضل. إلى ذلك، فإن هذا الزيت العطري يزيل تهيّج الشعب الرئوية ويسكّن السعال. كما أنه مطهّر ممتاز يخلّصكم من الجراثيم المؤذية. وتكمن قدرة الأوكاليبتوس على معالجة أمراض المجاري التنفسية في أن زيته العطري يُصرّف بشكل أساسي عبر الرئتين، ما يعني أنه يطهّر المجاري التنفسية وهو يمرّ فيها ليخرج منها إلى الهواء مجدداً.

وأخيراً، يُعرف الأوكاليبتوس بقدرته على خفض الحمّى (الحرارة)، ذلك أن نزلات البرد تترافق عامة مع حمّى خفيفة يزيلها الأوكاليبتوس بصورة تامة. ويدخل الأوكاليبتوس في تركيبة العديد من الأدوية (شراب وأقراص وحبوب تذوّب في الماء المغلي ويستنشق بخارها).

يوصف الأوكاليبتوس لمعالجة:

- اضطرابات المجاري التنفسية.
- الروماتيزم.
- آلام الشقيقة.

- التعب.

● **زهر البرتقال:** تحتوي أزهار البرتقال المر (بوصفير) على زيت عطري تدين له بخصائصها المهدئة المعروفة. إلى ذلك، فإن ماء الزهر يُستعمل منذ القدم لمعالجة من يعانون الأرق وتوتر الأعصاب.

يوصف زهر البرتقال لمعالجة:

- التوتر العصبي.

- القلق.

- اختلاج القلب.

- الأرق.

● **توت العلّيق:** يزهر العلّيق في أوائل فصل الصيف. ونظراً لطابعه القابض للأنسجة، تُستعمل أوراقه بشكل خاص في حالات الاضطراب المعوي. أمّا نقيع أزهار العلّيق الأحمر فيستعمل لمعالجة نزلات البرد والروماتيزم.

يوصف العلّيق الأحمر لمعالجة:

- عسر الهضم.

- التخمة.

- الروماتيزم.

● **الزوفاه:** الزوفاه نبتة معمّرة تزهر صيفاً في الأماكن المشمسة. وكانت تُعتبر في ما مضى ترياقاً حقيقياً يشفي من جميع الأمراض. تحتوي الزوفاه على زيت عطري وفلافونويدات ودبغ وعنصر مرّ هو الماروبين Marrubine. فضلاً عن أنها تتمتع بقدرة مسكّنة ومنشطة في آن، ما قد يبدو ضرباً من التناقض. إلى ذلك، فإن الزوفاه حليفة

ممتازة لمحاربة الاضطرابات التنفسية ولإزالة البلغم في حالات السعال مثلاً. كما أنها فعّالة لمعالجة عسر الهضم والنفخة والغازات.

يوصف الزوفاء لمعالجة:

- التهابات الشعب الرئوية المزمنة والسعال.

- الربو.

- الكسل في المعدة.

● اللافندر (الخزامى): يشكّل هذا المطهّر القوي الذي يعطّر حقولاً بأسرها في جنوب فرنسا، سلاحاً فتاكاً للقضاء على الإرهاق النفسي. واللافندر من النباتات التي تعشق الشمس والجفاف. وتقطف أزهارها في الصيف لتُستعمل طيلة السنة. يكفي قطع الأعناق المزهرة وتجفيفها في الظل ثم دقّها بعد بضعة أيام لكي تسقط الأزهار، فتصنعون منها شراباً ساخناً مسكّناً ومسهّلاً للهضم. يكفي أن تنقعوا قدر ملعقة صغيرة من الأزهار المجففة في فنجان من الماء الساخن لمدة عشر دقائق. ويقال أيضاً إن وضع ظرف من أزهار الخزامى في الوسادة يهدىء الصداع ويسهّل النوم. إلى ذلك، يمكنكم استعمال أزهار اللافندر لتحضير زيت له قدرة على تسكين آلام المفاصل: يكفي أن تضعوا ٥٠غ من الأزهار المجففة في قارورة وتضيفوا إليها نصف ليتر من زيت الزيتون وتدعوا المزيج ينتقع في الشمس مدة أسبوع من دون أن تنسوا خضّ القارورة يومياً. صفّوا هذا الزيت واحفظوه في قارورة محكمة الإغلاق بعيداً عن الضوء، واستعملوه لتدليك مواضع الألم. فضلاً عن ذلك، يشتهر اللافندر بزيته العطري الذي يصعب تحضيره في المنزل، إنما يتوفر في الصيدليات.

لمعالجة آلام الرأس، اسكبوا بضع نقاط (٥ أو ٦) من زيت

اللاڤندر العطري فوق ملعقة صغيرة من زيت اللوز الحلو ودلّكوا صدغيكم بهذا المزيج.

يوصف اللاڤندر لمعالجة:

- سرعة الانفعال العصبي.
- الأرق.
- اضطرابات المجاري التنفسية.
- آلام الشقيقة والدوار.

- البرسيم: البرسيم من نباتات الكلأ ويحتوي على مواد شبيهة بالهورمونات الأنثوية، ما يفسّر استعماله لمحاربة الاضطرابات التي ترافق سن اليأس (سن انقطاع الطمث). وقد بيّن الدكتور لوكلير Lecler، رائد العلاج بالنباتات في بداية القرن العشرين، أهمية هذه النبتة في حالات الإصابة بنقص المعادن في الجسم.

يوصف البرسيم لمعالجة:

- اضطرابات سن اليأس.
- نقص المعادن في الجسم.

- حندقوق (إكليل الملك): هي نبتة جميلة تنمو على جانب الطرقات، كانت أزهارها الصفراء وراء اكتشاف الأدوية المضادة لتخثر الدم. وقد فصّلت الدراسة الوافية التي أجرتها المفوضية الأوروبية عن هذه النبتة الحالات العديدة التي توصف فيها كالاضطرابات المتعلقة بقصور الأوردة المزمن (أوجاع وثقل في الساقين، تشنّج أثناء الليل، استسقاء موضعي (أوديما)، وكعلاج مكمّل لالتهاب الأوردة والجلطة والعوارض التي تلي الإصابة بالجلطة والبواسير والاحتقان اللمفاوي). توصف إذاً هذه النبتة بشكل خاص لمقاومة تورّم وأوجاع الساقين

الناجمة عن دورة دموية مضطربة. ولطالما استعملت نبتة إكليل الملك لفعاليتها في محاربة الأرق والروماتيزم. وإذا كانت هذه الوصفات تقليدية قديمة، فإن فوائد هذه النبتة في معالجة مشاكل الدورة الدموية قد أخذت بعين الاعتبار في العصر الحديث. غير أن دراسات سريرية عديدة استطاعت اليوم أن تُظهر ما لهذه النبتة من فعالية حقيقية في معالجة الأوردة وقصورها والتهاباتها.

توصف نبتة إكليل الملك لمعالجة:

- اضطرابات الدورة الدموية.
- الأرق.
- التوتر العصبي.
- مشاكل المسالك البولية.
- اضطرابات سن اليأس.

● **المالِيسا**: تعرف هذه النبتة باسم الليمونية أيضاً وتفوح منها رائحة لذيذة جداً عندما تُفرك أوراقها بعضها ببعض... وتُعرف الماليسا بقدرتها على تسهيل عملية الهضم وإفراز مادة الصفراء (المفيدة جداً لهضم الدهنيات)، وفعاليتها في حال الإصابة بتشنج في الأمعاء أو انتفاخ في المعدة أو خلل في وظيفة القولون. فضلاً عن أن هذه النبتة تخفّف من حالات الاكتئاب والقلق والانفعال، وتسهّل النوم، حتى أنها أحياناً تزيل طنين الأذن. فهي في الواقع تؤمن التوازن في الجهاز العصبي بشكل ممتاز. لذا، إذا كانت هذه النبتة تنبت في حديقتكم، فلا تترددوا في إضافة بعض من أوراقها الطازجة إلى أطباق الحساء أو السلطة التي تعدّونها، فهي لذيذة. كما يمكنكم تحضير شراب ساخن بواسطتها: يكفي أن تنقعوا قدر ملعقة صغيرة من أوراقها

في فنجان من الماء الساخن لمدة عشر دقائق. وإذا ما تناولتم ثلاث فناجين من هذا النقيع يومياً (بعد الوجبات) شعرتم بمعنوياتكم مرتفعة جداً!.

توصف الماليسا لمعالجة:

- آلام الشقيقة (الصداع النصفي).
- عسر الهضم.
- الانفعال العصبي.
- توتر الأعصاب.
- الدوار وطنين الأذنين.
- اضطرابات الذاكرة.
- الاكتئاب.

● النعناع: النعناع أنواع عديدة، تتمتع كلها بالرائحة نفسها والخصائص ذاتها تقريباً. تنبت هذه النبتة التي تنبّه الحواس وتعيد لتوازن إلى جهازكم العصبي، في كل مكان. وإذا ما زرعتموها في حديقتكم، اكتسحت الزراعات المجاورة، لذا خصصوا لها مساحة واسعة! ولكثرة ما تتزاوج أجناس النعناع الجنس مع الآخر، بات من لصعب أكثر فأكثر التمييز بين النعناع المفلفل والنعناع الأخضر والنعناع البرّي... فقد يكون الجنس الذي بين يديكم الثلاثة معاً! لكن إذا ما قطفتم النعناع من الطبيعة البرية فلا بدّ أنه الجنس البري هو الأكثر فعالية في حالات الاضطرابات العصبية والصداع النصفي. كفي أن تنقعوا قدر ملعقة صغيرة من الأوراق اليابسة (أو ملعقة كبيرة ن الأوراق الخضراء) في فنجان من الماء الساخن لمدة عشر دقائق تشربوا اثنين منه يومياً. إلى ذلك، فإن النعناع قادر على إزالة

الحازوقة المتكررة ومعالجة أوجاع الرأس واختلاج القلب والغثيان وانتفاخ البطن والزكام والتهاب اللوزتين، حتى أنه له قدرة على إثارة الرغبة الجنسية!

يوصف النعناع لمعالجة:

- التعب العام.
- سوء الهضم.
- بلع الهواء (غازات) ولانتفاخ البطن.
- اختلاج القلب.
- الدوار.
- آلام الشقيقة والصداع.

● **الأويسة (العنبية):** تعطي هذه الشجيرة أزهاراً جميلة بيضاء أو وردية وتنبت بين العلّيق. توصف أوراقها وثمارها لمحاربة مشاكل المسالك البولية، نظراً لغناها بمشتقات الفلافونويدات وبالدبغ ومواد مضادة لازرقاق البشرة نتيجة نقص الأوكسيجين في الدم.

إلى ذلك، تعرف ثمار الأويسة بقدرتها على تحسين الرؤية الليلية ومحاربة شيخوخة الشرايين.

توصف الأويسة لمعالجة:

- التهابات المسالك البولية.
- الشيخوخة.

● **الدراق:** شجرة الدراق شبيهة بشجرة اللوز وتتمتع بصفات مماثلة لصفاتها. أزهارها مسكّنة وملينة ومضادة للتشنّج.

يوصف الدراق لمعالجة:

- الإمساك.

- التشنج في المعدة.

- التوتر العصبي.

- القلق.

● **الصنوبر**: هو مطهّر فعّال للمجاري التنفسية ولعلّ فعالية براعم الصنوبر في معالجة التهابات الشعب الرئوية والزكام والتهاب القصبة الهوائية تعود إلى غناها بالزيت العطري.

تقطف براعم الصنوبر البري في فصل الربيع قبل تفتّحها بقليل، وتجفّف في الظل لكي تبقى جاهزة للاستعمال في أي وقت من السنة. وإذا كنتم تعانون انزعاجاً في رئتيكم، انقعوا حفنة من براعم الصنوبر في ليتر من الماء مدة ساعة ثم ضعوها على النار حتى تغلي دقيقتين قبل أن ترفعوها. انتظروا عشر دقائق ثم صفّوا النقيع. يوصى عادة بتناول ثلاثة فناجين أو أربعة منه يومياً للتخلص من أمراض الجهاز التنفسي. واستناداً إلى الدكتور فالنيه Valnet، فإن لبراعم الصنوبر قدرة على إثارة الرغبة الجنسية... أمّا إذا كنتم مصابين بالزكام فيمكنكم استنشاق البخار المتصاعد من نقيع براعم الصنوبر. اغلوه لدقيقتين وتنشقوا البخار الذي يتصاعد منه لمدة ٥ إلى ١٠ دقائق بعد أن تغطّوا رأسكم بمنشفة. ويمكن استعمال هذا النقيع أيضاً بطريقة أخرى: يكفي أن تبلّلوا به كمّادات وتضعوها على المفاصل لكي تهدأ الأوجاع المفصلية. باختصار، يمكن القول إن براعم الصنوبر مفيدة جداً في الشتاء، وإن كانت تقطف في الربيع.

يوصف الصنوبر لمعالجة:

- أمراض المجاري التنفسية.

- الإنفلونزا.

- اضطرابات المسالك البولية.

- العجز الجنسي.

● الهندباء البرية: يسهل التعرّف على هذه النبتة من خلال أزهارها الصفراء الجميلة. وهي تنبت في كل مكان، ما يجعل أصحاب البساتين يستشيطون غيضاً والمعالجين بالأعشاب يهلّلون فرحاً. فالهندباء البرية عدوة لدودة للروماتيزم والوزن الزائد. كما أنها تدرّ البول فتنظف الكليتين والجهاز البولي والكبد، وهي فعّالة في محاربة قصور الكبد وارتفاع معدل الكوليسترول في الدم والتهابات المسالك البولية والحصى. فضلاً عن أنها مفيدة جداً لمقاومة الوزن الزائد والسلوليت بوجه خاص. فهي في الواقع تنقّي الدم وتمنع احتباس المياه في الجسم. إلى ذلك توصف الهندباء البرية لمعالجة آلام المفاصل. فهذه النبتة غنية بالكلسيوم والسيليس والكبريت الذي يعيد إلى الغضاريف مرونتها، كما أنها تنقي الدم، وتطرد السموم التي تتجمّع عند المفاصل! تتحلى أوراق الهندباء البرية وجذورها بالخصائص نفسها وإن كان البعض يصف الأوراق لإدرار البول والجذور لمحاربة الروماتيزم. ولكن استهلاك الجذور بكميات كبيرة قد يؤدي إلى التسمّم خلافاً للأوراق. إذا كنتم تحبون السلطة، اختاروا الهندباء البرية اليانعة التي لم تزهر بعد، علماً أن الذواقة لا يقطفون إلاّ تلك التي تنمو على جُثوة الخلد (كومة تراب يُحدثها الخلد وهو ينقب الأرض).

توصف الهندباء البرية لمعالجة:

- قصور الكبد.

- ارتفاع معدل الكوليسترول.

- الأمراض الجلدية.

- الروماتيزم.

- الوزن الزائد.

- احتباس المياه.

● التفاح: يحب الناس شجرة التفاح للثمرة التي تحمل. إلا أن أزهارها التي يطيب للنحل امتصاص رحيقها في نيسان وأيار تُعرف بمفعولها المهدىء للسعال إذا ما تم تناولها على شكل نقيع.

يوصف التفاح لمعالجة:

- السعال.

- الإمساك الخفيف.

● الغار الوردي: ينمو الغار الوردي الذي يمتص النحل أزهاره ذات التويجات الأنبوبية، في الجبال بشكل برّي. وتحتوي هذه الشجيرة على مواد مخففة للضغط ومضادة للروماتيزم.

يوصف الغار الوردي لمعالجة:

- ارتفاع ضغط الدم.

- الروماتيزم.

● إكليل الجبل: تؤثر معظم النباتات على الكبد بالتحديد (مفرغة للصفراء) أو على المرارة (مدرّة للصفراء)، في حين أن إكليل الجبل يؤثر على العضوين معاً. عرف في القدم كرمز للحب والزواج، إلاّ أنه لم يظهر في كتب طب الأعشاب إلاّ في القرن الثالث عشر. وكان الطبيب العربي ابن البيطار أول من أكّد في كتابه «الجامع لمفردات الأدوية والأغذية» أن «إكليل الجبل يزيل احتقان الكبد».

وخلال القرون التالية، بينت دراسات عديدة تأثير إكليل الجبل على الكبد والمرارة. وفي سنة ١٩٨٠، أقرّ دستور الأدوية في فرنسا مفاعيل هذه النبتة، فهي تفرغ الصفراء وتنزّها بفضل حمض إكليل الجبل وتطهّر وتلأم الجروح بفضل زيتها العطري. وتقرّ المنشورات العلمية الحديثة بأن هذه النبتة تدر الصفراء بفعالية وتحمي الكبد وتنشط الجسم بشكل عام.

يوصف إكليل الجبل لمعالجة:

- التعب.
- العجز الجنسي.
- ضعف الكبد.
- مشاكل المرارة.
- عسر الهضم.
- الدوار.

● **العلّيق (توت شوكي):** العلّيق قابض جداً، ومن هنا شهرته في معالجة التهاب اللوزتين. ويؤكد الدكتور فالنيه **Valnet** أن العلاج بأوراق العلّيق لم يسبق أن فشل يوماً وأن الشفاء يتم بعد ثلاثة أو أربعة أيام من اتباعه. وكان هذا الطبيب يصف لمرضاه أن يغلوا أوراق العلّيق ويتغرغروا (غسل الحلق) به. ولتحضير هذا النقيع، يكفي أن تضعوا حفنة من الأوراق في ليتر من الماء البارد وأن تغلوا المزيج لدقيقتين قبل رفعه عن النار ثم تصفّونه بعد عشر دقائق. تناولوا هذا الشراب في النهار وتغرغروا به ثم أعيدوا الكرّة على مدى يومين أو ثلاثة.

يوصف العلّيق لمعالجة:

- أوجاع الحلق.

- نزلات البرد.
- الأنفلونزا.

● **حشيشة القديس:** هي نبتة علفية، تعطي عناقيد أزهار وردية موشحة بالأحمر يعشقها النحل، فيمتص رحيقها لينتج عسل غاتينيه Gâtinais الشهير... إلاّ أن مصدر هذا العسل أصبح اليوم أزهار الكلزا. حشيشة القديس شبيهة بنبتة البرسيم، وتظهر فائدتها في معالجة الاضطرابات التي ترافق سن اليأس، إلاّ أنها لا تُستعمل في طب الأعشاب.

● **التنّوب:** شجرة صنوبرية شبيهة جداً بشجرة الصنوبر، وتحتوي على مادة صمغية مطهّرة وتستعمل علاجياً لهذا الغرض.

● **الحنطة السوداء:** تتفتح الحنطة السوداء في الصيف لتعطي أزهاراً بيضاء ووردية. تحتوي هذه النبتة على فلافونويدات عديدة نذكر منها الروتين rutine، وهي خير صديق للدورة الدموية وسلاح ضد الشيخوخة لأنها تحتوي على عناصر فعالة مضادة للتأكسد. تستعمل الحنطة السوداء لمحاربة الدوالي والبواسير وارتفاع ضغط الدم.

توصف الحنطة السوداء لمعالجة:

- مشاكل الدورة الدموية بشكل عام.
- التعب والشيخوخة.

● **الندغ (صعتر دقة):** هذه النبتة غنية جداً بالزيت العطري وتعطي في الصيف أزهاراً جميلة بيضاء ووردية اللون. أما خصائصها العلاجية فشبيهة بخصائص الصعتر. تنشّط العقل ودفاعات الجسم وتحسّن عملية الهضم فضلاً عن أنها تشكل مطهّراً فعالاً. وينسب إليها

البعض خصائص مميزة للرغبة الجنسية.

يوصف النعنع لمعالجة:

- سوء الهضم.

- التعب الجسدي و/أو الجنسي.

- النفخة والتشنج المعوي.

● القصعين (المريمية) أو القويسة: تعرف هذه النبتة باللاتينية باسم salvia، أي المنقذة. فلطالما اعتبرت كنزاً حقيقياً للصحة. ذلك أنها تستعمل في ولادة الأطفال وتعيد البسمة إلى وجوه المكتئبين، وتفيد في علاج الزكام والأكزيما وغيرها.. إلى ذلك، فإن عسل زهرة هذه النبتة لذيذ جداً. وقلّة من الناس من لا يعرف القصعين. هي شجيرة تبلغ من الطول بين ٣٠ و٦٠ سم، أوراقها المستطيلة الشكل البيضوية، رمادية اللون مائلة إلى الاخضرار، أما أزهارها التي تتفتح في حزيران وتموز فزرقاء تميل إلى اللون البنفسجي. لها خصائص علاجية عديدة، فهي تسهّل الهضم وتنشّط الكبد والمعدة وتُعرف بقدرتها على تسكين آلام المفاصل والإرهاق العصبي والحدّ من التعرّق المفرط ومعالجة الاكتئاب والأمراض التنفسية وتنظيم الحيض.. باختصار، قليلة هي المجالات التي لا تنفع فيها هذه النبتة، ولعلها لهذا السبب احتفظت على مرّ القرون بلقبها كـ «ملكة الأعشاب الطبية».

توصف المريمية لمعالجة:

- التعب.

- عسر الهضم.

- آلام الحيض.

- الاضطرابات المرافقة لسن اليأس.

● **الصفصاف الأبيض** : اشتهرت قشرة شجرة الصفصاف الأبيض منذ قرون لقدرتها على تسكين الأوجاع، لا سيما أوجاع الروماتيزم. وبحسب نظرية الطبيب السويسري الشهير Paracelse في بداية القرن السادس عشر، فإن فوائد الأعشاب مماثلة لمظهرها: فالكرمة الحمراء مثلاً تعالج مشاكل الدم (الألوان متماثلة) والأعشاب المرّة توصف لاضطرابات الكبد... أما الصفصاف الأبيض الذي يحب أن تغمر المياه أسفل جذعه، فيوصف لمعالجة نزلات البرد وآلام المفاصل. ويستعمل في حالات الروماتيزم والحمى وآلام الشقيقة وآلام الظهر وغيرها من الأوجاع. وبقيت خصائص قشرة الصفصاف من دون تفسير طيلة قرون، وكل ما كان العلماء يعرفونه هو أن الصفصاف يسكّن الأوجاع، ولكن لماذا؟ هذا ما كانوا يجهلونه. ولكن اليوم، بتنا نعرف بفضل تقدم العلم الأسباب الكامنة وراء فعالية هذه الشجرة في محاربة الأوجاع. فعندما حلّل العلماء تركيبة شجرة الصفصاف، اكتشفوا أنها تحتوي على مشتقات من ملح الحامض الصفصافي الذي يماثل الأسبرين من حيث الخصائص من دون أن يكون له الآثار الجانبية التي يتسبب بها هذا الدواء.

وتتمتع مادة الساليسين المشتقة من الصفصاف بخصائص مضادة للالتهابات تظهر فائدتها بشكل خاص في حالات الأوجاع المفصلية، فضلاً عن أنها تسكّن الآلام وتخفّض الحمّى.

يوصف الصفصاف لمعالجة:

- آلام الروماتيزم.

- القلق والضيق.

- الأرق.
- الحمّى (الحرارة).

● **الصعتر المردقوشي**: تتمتع هذه النبتة العطرية بخصائص شبيهة بخصائص الصعتر وإن كانت أقل فعالية. وتعطي في فصل الصيف أزهاراً جميلة بنفسجية اللون. يستعمل الصعتر المردقوشي لمعالجة المشاكل التنفسية، ولتسكين آلام الحيض فهو مطهّر ومضاد للتشنج.

يوصف الصعتر المردقوشي لمعالجة:

- الانفلونزا والزكام وأوجاع الحلق.
- التهاب الرئتين والشعب الرئوية.
- التهاب الجيوب الأنفية والأذن.
- آلام الحيض.

● **النمّام (الصعتر البري)**: يتمتع هذا التابل الخاص بمحيط البحر الأبيض المتوسط، بخصائص مطهرة ومضادة للالتهابات ومسهّلة للهضم ومضادة للروماتيزم ومدرّة للبول ولائمة للجروح ومنشطة. ويوصف لمعالجة الاضطرابات البولية والمشاكل الجلدية. وتعود هذه الميزات كلها إلى غنى الصعتر بالزيت العطري.

يوصف النمّام لمعالجة:

- التعب.
- التهابات المسالك البولية.
- آلام الشقيقة.
- الروماتيزم والنقرس.

- عسر الهضم.
- المشاكل التنفسية.

● **الزيزفون:** عندما يزهر الزيزفون، ينشر في الجو رائحة ذكية شبيهة برائحة العسل. وتتحلى أزهاره بخصائص علاجية تعرفها جداتنا جيداً.

فتناول نقيع الزيزفون قبل النوم عادة صحية، لأن أزهاره تتمتع بخصائص مهدئة ومضادة للتشنج أثبتها العلماء منذ زمن بعيد. كما أنها تهدىء الأعصاب وتسهّل عملية الهضم وتسمح للأشخاص الذين يعانون من الأرق بأن يناموا من دون تناول أي دواء منوّم، إنما فقط فنجان من الزيزفون المغلي.

إلى ذلك، فإن الزيزفون يقاوم الانفلونزا، وإن كانت هذه الخاصية غير معروفة كما الخصائص المهدئة الأخرى. فهو يسهّل التعرق ويسكّن آلام الكليتين وتيبّس العضلات التي ترافق نزلات البرد. لذا ينصح بتناول فنجانين من نقيعه يومياً.

يوصف الزيزفون لمعالجة:

- التوتر العصبي والأرق.
- الانفلونزا.
- عسر الهضم.
- الحمّى (الحرارة).

● **دوّار الشمس:** يا لفرحة النحل عندما يمتد أمامه حقل من أزهار دوار الشمس! فيمتص رحيق هذه الأزهار الكبيرة التي تتفتح من تموز إلى تشرين الأول، ما يبقي اللقاح والرحيق متوافرين حتى نهاية الخريف. يستخرج الروس من هذه الأزهار الطازجة خلاصة

يستعملونها لمحاربة الحمّى والالتهابات التنفسية.

يوصف دوار الشمس لمعالجة:

- الحمّى (الحرارة).

- التهاب الشعب الرئوية.

● **النفل:** يجذب النفل النحل بأزهاره الصغيرة المستديرة، لذا عليكم أن تيقظوا في أيام الصيف وألاّ تسيروا حفاة على العشب الذي نبت فيه النفل، فقد تدوسون على نحلة تنتقم منكم بغرز إبرتها في قدمكم!

والنفل غني بالفلافونويدات (مادة مضادة للتأكسد) ويُستعمل لمعالجة الأمراض الجلدية. كما أنه يحتوي على هورمونات نباتية (النفل الأحمر بشكل خاص) مفيدة لتسكين الاضطرابات المرافقة لسن اليأس.

يوصف النفل لمعالجة:

- الأمراض الجلدية.

- السعال.

- الاضطرابات المرافقة لسن اليأس.

وصفات للصحة

ثمة وصفات عديدة محضّرة من النباتات والعسل، لمعالجة معظم الأمراض الشائعة. وفي أغلب الأحيان، نتناول هذه الوصفات المنزلية حتى تزول التوعكات. في ما يتعلق بالزهورات، ننصحكم عامة باستهلاك كوبين إلى ثلاث أكواب في اليوم. على أيّ حال، لا ترددوا في استبدال السكر بالعسل خالياً إن كان في اللبن الرائب أو الشاي أو حتى في القهوة! وللقهوة اختاروا عسلاً طعمه غير بارز كعسل الأكاسيا أو النفل أو دوار الشمس.

حموضة في المعدة

● **عرق السوس بالعسل**

إذا ما شعرتم بحرقة أو بحموضة في المعدة فاشربوا ثلاثة أكواب في اليوم من زهورات تحضرونها كالتالي: اغلوا ٥٠ غراماً من عرق السوس المبشور مدة ١٠ دقائق ثم دعوها تنتقع ٣ أو ٤ ساعات، بعدئذ صفّوها. سخّنوا هذا الشراب عند احتسائه وحلّوه بعسل زهر البرتقال أو الزيزفون.

● **الأناناس بالعسل**

انهوا وجبتكم بتحلية لذيذة تجنّبكم حرقة المعدة، لهذا خذوا نصف حبة أناناس طازجة، قطّعوها إلى مكعبات، واسكبوا بضع نقاط من عسل زهر البرتقال فوق كل قطعة قبل أكلها.

بلع الهواء، الغازات والنفخة

• شمار بالعسل

بعد الأكل، ضعوا ملعقة كبيرة من حبوب الشمار في كوب من الماء الساخن واتركوها تنتقع عشر دقائق قبل شرب النقيع، حلّوا الشراب بملعقة صغيرة من عسل القصعين (المريمية) أو عسل إكليل الجبل أو عسل الصعتر البري (الندغ) Sarriette أو عسل المليسا.

• الحندقوق (إكليل الملك) المساعد على الهضم

بعد الأكل، ضعوا ملعقة صغيرة من أزهار الحندقوق في كوب من الماء المغلي واتركوها منقوعة مدة ١٠ دقائق. بعدئذ، صفّوها وحلّوا الشراب بعسل الحندقوق (ملعقة صغيرة).

• الترنجان المهدّىء

بعد العشاء، إذا كنتم تعانون من الأرق بسبب سوء الهضم والقلق، حضّروا شراباً ساخناً من أوراق الترنجان (ضعوا ملعقة صغيرة من أوراق الترنجان الجافة في الكوب واتركوها تنتقع ١٠ دقائق). حلّوا هذا الشراب بملعقة صغيرة من عسل الزيزفون، أو عسل زهر البرتقال، أو عسل الترنجان فهذا أفضل!

الإرضاع

• لدرّ الحليب

حضّري شراباً ساخناً من نبتة رعي الحمام Verveine، ولذلك ضعي ملعقة صغيرة من أوراق رعي الحمام الجافة في كوب من الماء المغلي،

واتركيها منقوعة ١٠ دقائق. حلّي الشراب بملعقة صغيرة من عسل زهر التفاح أو عسل زهر الدراق أو عسل زهر البرتقال أو عسل الزيزفون.

- **مضاد للتشقق**

إذا ما تسبب لك الإرضاع بتهيّج في الثديين وبظهور تشققات في الحلمتين، فادهنيهما بالعسل بين رضعة وأخرى. بهذه الطريقة، تسرّعين عملية التئام التشققات.

فقر الدم

- **الحماض الكبير Patience بعسل المشمش**

حضّروا نقيع جذور الحمّاض الكبير (ضعوا ملعقة صغيرة في ٢٠٠ ملل من الماء، واتركوه يغلي ٥ دقائق). حلّوا النقيع بعسل المشمش واشربوا كوباً منه صباحاً ومساءً.

- **خل الكينا بالعسل**

انقعوا ٦٠ غ من بودرة الكينا الرمادي في ١ ليتر من خل التفاح، مدة ٤ أيام. اسكبوا النقيع في ليتر من الخل الجيد النوعية، ودعوه يتنقع مجدداً مدة أسبوع، ثم صفّوه وحلّوه بعسل الأكاسيا أو عسل المشمش. اشربوا كوباً منه قبل الغداء.

التهاب اللوزتين

- **سندويشات مهدّئة**

إذا ما كنتم تعانون من آلام في الحنجرة أو من التهاب اللوزتين،

فتناولوا سندويشات من عسل الأوكاليبتوس أو الصعتر أو الندغ Sarriette أو إكليل الجبل.

• قصعين (مريمية) بعسل القصعين

إذا ما كنتم تعانون من التهاب اللوزتين، فحضّروا نقيع أوراق القصعين. لذلك، اغلوا ٣ ملاعق كبيرة من الأوراق الجافة في ليتر من الماء مدة خمس دقائق، ثم اتركوها منقوعة ٥ دقائق. بعدئذ، صفّوها وأضيفوا إليها ملعقتين صغيرتين من عسل القصعين وحركّوا الخليط جيداً. استعملوا هذا النقيع الساخن للغرغرة إذ أنه يقضي على الجراثيم في الحنجرة ويخفف آلام التهاب اللوزتين.

• العليق (توت شوكي) بعسل العليق

اتبعوا وصفة الطبيب Valnet: ضعوا حفنة من أوراق العليق في ليتر من المياه الباردة ثم ضعوها على النار. دعوها تغلي دقيقتين ثم ارفعوها عن النار وانتظروا عشر دقائق قبل أن تصفّوها. اشربوا هذا الشراب الساخن خلال النهار بعد تحليته بعسل العليق، كما يمكنكم استخدامه للغرغرة. استخدموا هذه الوصفة ليومين أو ثلاثة أيام.

القلاع (العقو)

• حامض بالعسل

ذوّبوا ملعقة صغيرة من العسل في كوب من المياه الفاترة، وأضيفوا إليها عصير حامضة. تمضمضوا بهذه المياه مرات عدة في اليوم، كما يمكنكم استخدامها للغرغرة، لمعالجة آلام الحنجرة.

الربو

● الطيون (الراسن) بعسل الزوفا

إن نقيع جذور الطيون مرّ لكنه فعّال لتخليص المجاري التنفسية من الإفرازات. لتحضيره، ضعوا ٣٠غ من الجذور في ليتر من المياه الباردة واتركوها منقوعة ساعة قبل وضعها على النار. دعوا المياه تغلي دقيقة قبل رفعها عن النار، ثم اتركوها جانباً ١٠ دقائق. ننصح بشرب كوب من هذا النقيع قبل كل وجبة بعد تحليته بالعسل، ومن الأفضل أن يكون العسل عسل الزوفاء، لأنه يحسّن مذاق النقيع ويتمتع بخصائص مفيدة.

● فجل أسود بالعسل

افرغوا فجلة سوداء من محتواها واملؤها بالسكر الأسمر، ثم اتركوها حتى يتكّون شراب. امزجوا هذا الشراب بكمية معادلة من عسل الأوكاليبتوس أو القنطريون أو الزوفاء أو العليق أو الصعتر أو النمّام (الصعتر البري). اشربوا من ٣ إلى ٤ ملاعق كبيرة منه في اليوم. ويمكن إعطاء هذا الشراب للأولاد.

هبات الحرارة

● المشتركة Hamamélis بعسل النفل

حضّروا نقيع المشتركة بالطريقة التالية: اغلوا حفنة من الأوراق في ليتر من المياه مدة دقيقتين ثم دعوها تنتقع خمس دقائق قبل تصفيتها. بعدئذ، سخنوا على طريقة البان ـ ماري (وعاء داخل وعاء

مملوء بالماء) ملعقتين كبيرتين من عسل النفل حتى يصبح سائلاً ثم حلّوا به النقيع. خضّوه جيداً واشربوه في خلال ٢٤ ساعة.

• **القصعين (الناعمة المخزنية، القويسة) ضرورية**

بما أنه يحتوي هرمونات نباتية شبيهة تقريباً بالهرمونات النسائية، يعطي القصعين نتائج ممتازة في معالجة مشاكل سن اليأس، لا سيما هبات الحرارة. ضعوا حفنة من أوراق القصعين في ليتر من الماء المغلي مدة عشر دقائق، ثم صفّوها. اشربوا ثلاثة أكواب يومياً، وسخنوا هذا الشراب عند الحاجة وحلّوه بالطبع بعسل القصعين.

النزلة الرئوية ـ التهاب الشعب الهوائية

• **بوصير (لبيدة) بعسل الصعتر**

استخدموا أزهار البوصير كشراب ساخن بمعدل حفنة من الأزهار لكل ليتر من الماء المغلي. اتركوا الأزهار عشر دقائق ثم صفّوها بقطعة قماش ناعمة لتصفية وبر كؤوس الأزهار أو السداة.

اشربوا ثلاثة أكواب في اليوم، ويفضّل شربها في أوقات بعيدة عن أوقات الوجبات، وذلك بعد تحلية كل كوب بملعقة صغيرة من عسل الصعتر.

• **بصل بعسل الصنوبر**

قطّعوا ٣ أو ٤ بصلات إلى قطع كبيرة، ثم اغلوها في نصف ليتر مياه مدة ١٠ دقائق قبل تصفيتها. اشربوا الكمية كلها خلال النهار، بعد تحلية كل كوب صغير بعسل الصنوبر (أو عسل التنّوب).

● اللبلاب والزوفاء

لتنظيف الشعب الهوائية وتخليصها من الإفرازات الناتجة عن أيّ عدوى، حضّروا شراب اللبلاب الأرضي الساخن كما يلي: ضعوا ملعقة صغيرة من أوراق النبتة الجافة في كوب من المياه المغلية، واتركوها عشر دقائق ثم صفّوها وحلّوها بالعسل (يفضل استعمال عسل الزوفا). جددوا هذا العلاج ثلاث مرات في اليوم.

حـروق

● العسل الصافي

جئت على ذكر هذه الحادثة في كتابي السابق (عالج نفسك بنفسك)، لكنها تأتي هنا في إطارها الصحيح فعلاً: «هل لمستم صحوناً وطناجر ساخنة جداً فأحرقتم يديكم؟ ادهنوهما سريعاً بالعسل. في أحد الأيام، أردت أن أطحن حساء الخضار الساخن في الخلاط الكهربائي، فنسيت وضع الغطاء بإحكام. وهكذا، تطاير الحساء وأحرق وجهي وصدري وذراعي اليمنى. صرخت فسارع زوجي وقرر نقلي إلى المستشفى. لكنني نزعت ثيابي عني ودهنت الحروق بالعسل ومن ثم أويت إلى الفراش بعد أن تناولت مهدئاً للألم شديد الفعالية. تركت الحروق على جلدي فقّاعات ماء، لكني استمريت بدهن العسل لأيام، فلم يبقَ من آثار الحرق سوى ندبة بسيطة على عنقي. عندما تدهنون الحرق بالعسل يذوب هذا الأخير. وبعد بضع دقائق، لا يبقى منه سوى قطرات قليلة مكان الحرق فيما يزول الألم».

كما بعث لي العديد من القراء والقارئات برسائل تؤكد فعالية العسل في معالجة الحروق. وهذا الأمر ليس بالمستغرب فالعسل

يسرّع عملية التئام الجروح وتجدد الخلايا. لكن العديد من الأشخاص يجهلون حتى اليوم آثار العسل الفعّالة على الحروق. لتخفيف الألم ولتجنب ظهور أيّ ندوب أو ألم في المستقبل، يبقى العسل الدواء الناجع للحروق.

إسهال

● **شرابُ البنفسج المركّز**

في وعاء زجاجي (مرطبان)، ضعوا ثلاث حفنات كبيرة من أوراق البنفسج واغمروها بالمياه المغلية. ضعوا الغطاء على الوعاء واتركوا الأوراق فيه حتى الماء ثم صفّوها مع عصرها جيداً. بعدئذ، أضيفوا إلى النقيع الذي حصلتم عليه ما يعادل وزنه من عسل الأكاسيا، وضعوه على النار مدة ربع ساعة لكن على طريقة البان ـ ماري (وعاء داخل وعاء مملوء بالماء). ضعوا النقيع مجدداً في الوعاء وانتظروا حتى يبرد قبل وضع الغطاء. تناولوا يومياً ثلاث أو أربع ملاعق صغيرة من هذا الشراب المركز.

● **تين بعسل العوسج الأسود (Bourdaine)**

انقعوا ثلاث أو أربع حبات من التين اليابس (المجفف) في الماء لليلة واحدة، بعدئذ، صفّوها واهرسوها بالشوكة ثم اخلطوها بملعقتين كبيرتين من عسل العوسج الأسود. ادهنوا هذا الخليط على خبز أسمر وتناولوه على الفطور.

● **رُبّ البيلسان**

اعصروا عنبيات البيلسان، واغلوا العصير ثم اتركوه على نار خفيفة حتى تحصلوا على شراب مركز. أضيفوا إلى الشراب حوالى

ربع وزنه من العسل، وتناولوا ملعقتين إلى ثلاث ملاعق من هذا الخليط في الصباح. احفظوا هذا الشراب في البراد.

- **اللقاح (غبار الطلع، عكبر)**

نتاج آخر من منتجات القفير يحسّن المرور المعوي بشكل ملفت. يعتبر اللقاح من أهم العناصر التي تعيد التوازن العضوي للجسم، لهذا يمكنه أن يخلّص الجسم من أكثر حالات الإمساك المزمن قدماً. ننصحكم بالبدء بملعقة صغيرة لمدة تتراوح ما بين ٨ و١٥ يوماً، ومن ثم زيادة الكمية لتصل إلى ملعقة كبيرة، تتناولونها مع الفطور أو قبل وجبة الغذاء مع جرعة من الماء (يتطلب الأمر من أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع من العلاج، ومن ٥٠٠غ إلى كلغ واحد من العكبر للشخص الراشد). لأولئك الذين لا يحتملون طعم أو كثافة اللقاح ننصحهم بخلطه بقليل من عسل الأكاسيا أو عسل زهر الدراق أو عسل زهر التفاح أو عسل العوسج الأسود وذلك للتخلّص من الأمساك.

- **الخوخ بالعسل**

اطهوا الخوخ بقليل من الماء والعسل (كمبوت) قبل أن تحلّوه بعسل الأكاسيا أو العوسج الأسود. فبهذه الطريقة، تحصلون على تحلية لذيذة مليّنة للمعدة.

حروق الشمس

- **عليكم بالعسل، وبالعسل وحده**

عالجوا حروق الشمس بالعسل، كما هو الحال بالنسبة للحروق الأخرى، إذ يجدد العسل خلايا البشرة ويخفف الألم سريعاً. دعوا

العسل على جلدكم لبضع ساعات حتى يجفّ ويظهر مفعوله.

تشنجات

● العسل مع الوجبات

إن العسل مضاد فعّال للتشنجات بفضل غناه بالبوتاسيوم. اختاروا عسلاً داكن اللون (فهو أغنى بالمعادن) وتناولوا ملعقتين صغيرتين منه مع كل وجبة. يعتبر الدكتور جارفيس أنّ التخلّص بهذه الطريقة من التشنجات في الساقين أو القدمين وفي الجفنين والفم يتطلب أقل من أسبوع.

نوبة كبد

● استعينوا بإكليل الجبل

إذا ما أفرطتم في تناول الطعام أو أحسستم بغثيان يرافقه دوار، فحضّروا شراب إكليل الجبل الساخن. لهذا، ضعوا ملعقة صغيرة من الأوراق الجافة في ٢٠٠ ملل من المياه المغلية مدة ١٠ دقائق. بعدئذ، صفّوها وحلّوها بعسل إكليل الجبل.

● حامض ساخن بالعسل

للتخلّص من الصداع والغثيان بعد حفلة صاخبة ووجبة طعام دسمة، اعصروا حامضة وأضيفوا كمية معادلة من المياه الساخنة إلى العصير، ثم حلّوا المزيج بملعقة صغيرة من عسل الأكاسيا، أو إكليل الجبل أو القنطريون أو السنديان. اشربوا المزيج دفعة واحدة.

إسهال

• شراب الورد

ضعوا ٣٠غ من أوراق الورد الأحمر في ليتر من المياه المغلية، ودعوها منقوعة يوماً كاملاً ثم صفّوها. ذوّبوا على طريقة البان ـ ماري (وعاء داخل وعاء مملوء بالماء) ٤٠٠غ من عسل الكستناء أو الخزامى (لاڤندر) أو الصعتر، ثم أضيفوا إلى العسل نقيع أوراق الورد وحرّكوه جيداً. بعد أن تمتزج المقادير جيداً، اسكبوها في وعاء، واشربوا من ٣ إلى ٤ ملاعق كبيرة من هذا الشراب خلال النهار.

عسر هضم

• خل الجويسئة (السبرولة)

ضعوا في وعاء كبير ٦٠غ من أزهار الجويسئة العطرية، واغمروها بليتر من الخل الأبيض، ثم أضيفوا إليها ٥٠غ من عسل الأكاسيا واحكموا إقفال الوعاء. دعوها تنتقع ١٥ يوماً مع تحريك الوعاء يومياً. بعدئذ خضّوا الوعاء ثم صفّوا محتوياته وضعوها في زجاجات. اشربوا كأساً صغيرة جداً من هذا الشراب المهضّم بعد الأكل.

• عسل بالبهارات

في وعاء يحتوي على ٢٥٠غ من العسل السائل (عسل الأكاسيا مناسب في هذه الحالة)، انقعوا مدة شهر ٤ حبات من كبش القرنفل، وبضعة حبوب من الكمّون وبذور الكزبرة وحفنة من بذور الشمار. استخدموا هذا العسل بعد الوجبات لتحلية شراب ساخن تعدّونه من البولدو أو النعناع أو بذور الشمار.

جروح بسيطة . خدوش

● العسل للطوارىء

إذا ما كنتم تقشّرون البطاطا وانزلق السكين من يدكم ليجرحها، فعليكم بوضع بعض العسل على الجرح على الفور. سيتوقّف الدم عن السيلان وتشعرون بتحسّن، كما سيطهّر العسل بفضل خصائصه، الجرح. إن هذه الطريقة مخصصة للجروح البسيطة بالطبع، لكن إذا ما كان الجرح بليغاً والدم يسيل بغزارة فعليكم مراجعة الطبيب فوراً.

الأكزيما

● البتولا البيضاء بالعسل

اغلوا ٣٠غ من أوراق البتولا البيضاء في ليتر من المياه مدة دقيقتين، ثم دعوها تبرد لتصل حرارة المياه إلى ٤٠ درجة. بعدئذ، أضيفوا رشة من كربونات الصوديوم واتركوها منقوعة ليلة واحدة قبل أن تصفّوها. اشربوا من ٤ إلى ٥ أكواب في اليوم بعد تحليتها بعسل النفل. أما على الجلد، فضعوا كمادات مشبعة بخليط نقيع البتولا البيضاء وعسل الأكاسيا بكميات متساوية.

● العسل اللائم للجروح

ضعوا العسل على الجروح والقشرة المتكونة على سطحها، فهو يخفّف الحكّة ويسرّع عملية التئام الجروح.

● الهندباء البرّية بالنفل

ضعوا ١٠غ من أوراق الهندباء البرّية في ليتر من المياه الباردة،

ثم سخنوها حتى تغلي. بعدئذ، ارفعوها عن النار واتركوا الأوراق منقوعة ١٠ دقائق قبل أن تصفّوها. أضيفوا ثلاث ملاعق كبيرة من عسل النفل وحرّكوا جيداً حتى يذوب العسل كلياً. اشربوا هذا الشراب الساخن على دفعات خلال النهار.

- **لصقة مسكّنة**

ذوّبوا ٥٠غ من بودرة الصلصال الأبيض أو الأخضر في القليل من المياه الفاترة. أضيفوا ملعقتين كبيرتين من عسل الأكاسيا وحركوه جيداً حتى يمتزج كلياً بالصلصال. ضعوا المزيج على الجلد المصاب إذا ما كان القيح يسيل من الأكزما، واتركوه ربع ساعة ثم اغسلوه بنعومة بالمياه الفاترة من دون أن تفركوه طبعاً!

سلس البول

- **عسل عند النوم**

إذا كان طفلكم لا يزال يتبوّل في فراشه ليلاً، مع أنه تجاوز السن لذلك، فاعتمدوا وصفة الدكتور جارفيس: «أعطوا أولادكم ملعقة صغيرة من العسل قبل النوم، فالعسل يهدّىء الجهاز العصبي ويحبس المياه الفائضة في الجسم أثناء النوم».

تعب

- **سندويشات العسل**

إذا ما كان تعبكم ناتجاً عن نقص في المعادن أو عمل مضن، أو إذا ما كنتم لا تأكلون جيداً أو لا تولون التوازن الغذائي أيّ

اهتمام، فتعوّدوا على تناول سندويشات عسل مع اللقاح بعد الظهر.

- **حليب الدجاج، منشط للذين يمرون بفترة نقاهة وللمتعبين**

أخفقوا صفار بيضة مع ملعقة كبيرة من عسل التنوب. ثم أضيفوا كوباً من الحليب الفاتر من دون أن تتوقفوا عن خفق المزيج. بعدئذ، اشربوه.

- **الصعتر وإكليل الجبل**

تتمتع هاتان النبتتان بخصائص مفيدة لمعالجة التعب الجسدي والفكري في آن معاً. من الأسهل استخدامهما كشراب ساخن أو كزيت عطري، بمعدل ٣ أو ٤ نقاط ثلاث مرات في اليوم مع ملعقة صغيرة من عسل الصعتر أو عسل إكليل الجبل (بحسب الزيت العطري المستخدم).

- **خل الكينا**

ضعوا ١٥غ من قشرة الكينا في ٧٥٠ ملل من الخل الأبيض المخفف بالماء، وأضيفوا ملعقتين كبيرتين من عسل الحنطة السوداء (Sarrasin) بعد تذويبه على طريقة البان ـ ماري (وعاء داخل وعاء مملوء بالماء). اتركوا الخليط ثلاثة أيام ثم صفّوه، واشربوا كأساً صغيرة منه صباحاً ومساءً قبل تناول الطعام.

كسل الكبد

- **الطرخشقون**

يتم استعمال الجذور والأوراق معاً. يكفي أن تغسلوها وتقطّعوها ثم

تغلوها مدة دقيقتين وبمعدل حفنة من الأوراق والجذور لكل ليتر من الماء. اتركوها منقوعة عشر دقائق قبل أن تصفّوها. اشربوا ثلاثة أكواب في اليوم قبل وجبات الطعام. يمكنكم تحلية هذا الشراب بعسل الطرخشقون.

تشقق الجلد الناتج عن البرد

- **عسل بالكريما الطازجة**

إذا ما كانت يداكم تتأثران سريعاً بالبرد في الشتاء، فاخلطوا ملعقة كبيرة من عسل الأكاسيا مع ملعقة كبيرة من الكريما (Crème fraiche)، ثم ادهنوا يديكم بهذا الخليط واتركوه عشر دقائق قبل تنظيفه بالمياه الفاترة الممزوجة بعصير ليمونة حامضة.

انفلونزا

- **الشراب المضاد للبرد**

حضّروا شراب الأوكاليبتوس الساخن بالطريقة التالية: ضعوا ملعقة كبيرة من أوراق الأوكاليبتوس الجافة في ١٠٠ ملل من المياه المغلية، ودعوها منقوعة ربع ساعة ثم صفّوها وأضيفوا إليها ٣ ملاعق كبيرة من عسل الأوكاليبتوس وملعقتين كبيرتين من خل التفاح. خضّوا المزيج جيداً ومن ثم اسكبوه في وعاء محكم الإقفال. تناولوا ملعقتين كبيرتين من هذا الشراب ما إن يبدأ الأنف بالسيلان أو ما إن تشعروا بتهيّج في الحنجرة. كرروا هذا العلاج عند الحاجة.

- **شراب الزيزفون الساخن**

ضعوا ملعقة كبيرة من أزهار الزيزفون في كوب من المياه

المغلية واتركوها مدة عشر دقائق قبل أن تصفوها وتشربوها. لا تترددوا في شرب ٣ أو ٤ أكواب في اليوم، ويمكنكم تحليتها بالطبع بعسل الزيزفون.

ارتفاع ضغط الدم

• وصفة الطبيب مازيه

ضعوا حوالى عشرين ورقة زيتون في ما يعادل كوب من المياه الساخنة ودعوها تغلي حتى تتبخر نصف كمية المياه. بعدئذ، صفّوها واحتسوا هذا الشراب ساخناً صباحاً ومساءً، بعد تحليته بالعسل، ويفضل اختيار عسل الزعرور أو عسل الغار الوردي.

• الزعرور

اشربوا ثلاث مرات في اليوم، شراب أزهار الزعرور الساخن الذي يحضّر بالطريقة التالية: ضعوا الأزهار في المياه الساخنة مدة عشر دقائق ثم صفّوها. يفضّل أن تحلّوا الشراب بعسل الزعرور.

• الليمون الهندي (الكريبفروت) بالعسل

اعصروا حبة كريبفروت كل صباح، وأضيفوا إلى العصير ملعقة كبيرة من عسل الغار الوردي أو عسل الزعرور. اشربوا العصير على الفور.

عجز جنسي

• خل بالبهارات والندغ (الزعتر البري)

في ليتر من الخل الأحمر، ضعوا ٦٠غ من القرفة، وعودين من الفانيليا، وكبش قرنفل، ورشة من الزنجبيل المطحون، ثم أضيفوا

ملعقتين صغيرتين من عسل الندغ (الصعتر البري). اتركوا المزيج مدة ١٥ يوماً ثم صفّوه واشربوا منه مسلة قبل العشاء.

التهاب في البول

● **شراب عصا الذهب**

ضعوا ٥٠غ من نبتة عصا الذهب في نصف ليتر من المياه الباردة ثم ضعوها على النار ودعوها تغلي مدة ١٠ دقائق. بعدئذ، ارفعوها واتركوها منقوعة ليلة كاملة قبل أن تضيفوا ٧٠غ من عسل الخلنج. ضعوا المزيج مجدداً على النار حتى يمتزج جيداً، واشربوا ملعقتين صغيرتين منه في اليوم.

● **الأويسة (العنبية)**

يعتبر عصير الأويسة السلاح الأكثر فعالية للقضاء على الالتهابات في البول. اشربوا كأساً من هذا العصير، صباحاً وظهراً، بعد تحليته بعسل الأويسة.

● **تحلية مفيدة**

في موسم الأويسة (العنبية)، حضّروا تحلية للّيلة عبر تذويب بضع ملاعق كبيرة من عسل الخلنج، على طريقة البان. ماري (وعاء داخل وعاء مملوء بالماء المغلي) وسكبها على حبات الأويسة الطازجة. وهكذا، تتجنبون طعم هذه الثمرات العشبيّة الحامض وتستفيدون من قدرتها على معالجة الالتهابات في البول.

● **عسل بالعرعر**

اسكبوا نقطتين من زيت العرعر العطري في ملعقة صغيرة من

عسل الصعتر، ثم ذوّبوا ملعقة العسل في كوب من شراب الصعتر الساخن. احتسوا هذا الشراب ظهراً ومساءً ولعدة أيام على التوالي.

● الخلنج

إنّ أزهار الخلنج الصغيرة التي يحبها النحل، مطهّرة ومدرّة للبول، وهي موصوفة في حالات الإصابة بمشاكل في البول. للتخلص من الالتهابات في البول، حضّروا نقيع رؤوس الأزهار الجافة. لهذا، ضعوا أربع ملاعق كبيرة من رؤوس الأزهار في ليتر من المياه الباردة، ثم ضعوها على النار واتركوها تغلي على نار هادئة مدة ٤٠ دقيقة قبل أن تصفّوها. اشربوا الليتر خلال النهار وحلّوه بعسل الخلنج أو عسل الصعتر.

أرق

● حليب بالعسل

انتقلت هذه الوصفة من جيل إلى آخر، وأظهرت فعاليتها: حضّروا قبل الخلود إلى النوم، كوباً من الحليب الساخن وحلّوه بعسل زهر البرتقال أو الزيزفون. أضيفوا إلى الحليب بضع نقاط من ماء زهر البرتقال واشربوه ساخناً.

● الشراب الساخن المنوّم

سخّنوا ٢٠٠ ملل من المياه، وحين توشك على الغليان، اسكبوها على ٥ أو ٦ أزهار بابونج جافة، ثم دعوها ١٠ دقائق قبل أن تحلّوها بملعقة صغيرة من عسل زهر البرتقال. تناولوا هذا الشراب قبل النوم.

● **عسل على العشاء**

ينصح الدكتور جارفيس بتناول ملعقة كبيرة من العسل على العشاء، ويؤكد أن من يتناول العسل كل مساء «يشعر سريعاً بحاجته للنوم باكراً». وإذا لم يكن تأثير العسل كافياً، فننصحكم باعتماد وصفة أخرى تقضي بخلط العسل مع الخل الأبيض وبتناول ملعقتين صغيرتين من هذا الخليط عند النوم. يمكنكم تكرار المحاولة بعد ساعة إذا ما لازمكم الأرق، وهكذا دواليك حتى تستسلموا لسلطان النوم. نادراً ما يحتاج المرء إلى تكرار المحاولة أكثر من مرتين أو ثلاث.

التهاب الحنجرة

● **الشمّار بالأوكالييتوس**

انقعوا ملعقة صغيرة من بذور الشمّار في كوب من المياه المغلية مدة عشر دقائق، ثم صفّوها وحلّوا الشراب الساخن بملعقة صغيرة من عسل الأوكالييتوس.

● **شراب فجل الجمال المركّز**

تعتبر نبتة فجل الجمال نبتة علاج البحّة وآلام الحنجرة بامتياز. يمكن تحضير شراب مركّز منها بالطريقة التالية: اغلوا ٣٠غ من أزهار أوراق فجل الجمال و١٠غ من عرق السوس في ليتر من المياه حتى تتبخر المياه ولا يتبقّى منها سوى ثلث الكمية. بعدئذ، صفّوا المياه وأضيفوا إليها ٢٠٠غ من عسل الأكاسيا ثم ضعوها على النار على طريقة البان ـ ماري حتى تحصلوا على شراب مركّز. تناولوا ملعقتين كبيرتين أو ثلاث من هذا الشراب في اليوم.

الدوار أثناء ركوب وسائل النقل

- **عسل بالنعناع**

قبل أن تركبوا في السيارة أو القطار أو المركب، مصّوا ملعقتين صغيرتين من شهد العسل بعد إضافة نقطتين من زيت النعناع المفلفل العطري إليهما.

الإياس (مشاكل سن اليأس)

- **حشيشة الدينار (الجنجل)**

تستخدم هذه النبتة خاصة لقدرتها على تهدئة الجهاز العصبي، وهي ذات تأثير مماثل لتأثير هورمون الأستروجين، ومفيدة في فترة الإياس، لا سيّما لدى النساء اللواتي يعانين من العصبية والقلق والضغط النفسي. تستخدم أزهار حشيشة الدينار كنقيع يُحضّر بالطريقة التالية: ضعي ٣٠غ من الأزهار في ليتر من المياه الباردة ودعيها منقوعة ٢٤ ساعة. عند النوم، سخّني كوباً من هذا النقيع حتى يفتر واشربيه بعد تحليته بعسل القصعين.

- **القرّاص**

اسكبوا ٦٠غ من أوراق القرّاص في ليتر من المياه المغلية، واتركوها منقوعة من ١٠ إلى ١٥ دقيقة ثم صفّيها. سخني الشراب قبل احتسائه وحلّيه بعسل البرسيم أو عسل الحنطة السوداء. اشربي كوبين أو ثلاثة أكواب في اليوم.

- **القصعين المفيد للجميع**

إن كان من نبتة نافعة في مرحلة الإياس فهي القصعين

(عيزقان). وإليك وصفة الدكتور ڤالنيت: ضعي ٢٠غ من أوراق القصعين في ليتر من المياه المغلية واتركيها منقوعة عشر دقائق. اشربي ثلاثة أكواب في اليوم من هذا الشراب وحلّيه بعسل القصعين أو الحنطة السوداء أو البرسيم أو النفل.

اختلاج القلب

• للزعرور المهدّيء

حضروا شراب الزعرور: ضعوا ملعقة صغيرة من أزهار الزعرور في ٢٠٠ملل من المياه المغلية واتركوها منقوعة خمس دقائق. بعدئذ، صفّوها وحلّوا الشراب بعسل الزعرور قبل احتسائه. لهذه الوصفة قدرة على معالجة الدوار (الدوخة) والأرق، وطنين الأذنين.

الروماتيزم - داء المفاصل

• عسل وخل

امزجوا ملعقة كبيرة من عسل الخزامى (لاڤاندر) مع ملعقتين كبيرتين من خل التفاح، وذوّبوا هذا المزيج في كوب من الماء تشربونه يومياً. وهذا العلاج المجرّب مفيد للوقاية من الروماتيزم.

• ملكة المروج بعسل زهر الكرز

تعتبر نبتة ملكة المروج مسكّنة للآلام ومضادة للالتهابات، كما تنشط عملية التخلص من الحمض البولي Acide urique الذي يؤدي إلى التهاب المفاصل. انقعوا ملعقة كبيرة من أزهار هذه النبتة وأوراقها الخضراء في كوب من المياه الساخنة مدة عشر دقائق. حلّوا الشراب بعسل زهر الكرز.

الزكام

• معالجة الاحتقان في الأنف

يكفي أحياناً أن تمضغوا شهد العسل لتتخلصوا من الرشح المحتقن في الرأس على الفور.

• رشح الربيع

لتجنب الإصابة برشح الربيع (حساسية الربيع)، امضغوا شهد العسل يومياً، في الشهرين اللذين يسبقان موسم رشح الربيع. لكن، إذا ما فات الأوان، ينصحكم الدكتور جارفيس بطريقة فعّالة وهي أن «تمصّوا قطع شهد العسل خمس مرات في اليوم، خلال اليومين الأولين. بعدئذ، يمكنكم الاكتفاء بثلاث مرات في اليوم حتى تتماثلوا إلى الشفاء». بفضل هذا النظام، لاحظ الدكتور جارفيس ما يلي:

- يتوقّف سيلان الدمع في العينين في غضون ثلاث دقائق.
- يبدأ الأنف بتصريف المخاط المحتقن فيه بعد خمس أو ست دقائق.
- كما يتوقف الأنف عن السيلان في المهلة نفسها.
- يختفي تهيّج الحنجرة.

كما تبيّن للدكتور جارفيس أنّ مضغ شهد العسل مرتين أو ثلاث مرات في الأسبوع يؤدي إلى الشفاء من رشح الربيع (حساسية الربيع) في أقل من ثلاث سنوات.

• تفاح بعسل زهر التفاح

تقطّعوا ثلاث تفاحات إلى قطع رقيقة وضعوها في ليتر من المياه الباردة، ثم ضعوها على النار واتركوها تغلي عشرين دقيقة. بعدئذ،

صفّوا الشراب واحتسوا كوباً كبيراً منه بعد تحليته بعسل زهر التفاح. أعيدوا الكرّة بعد نصف ساعة.

التهاب الجيوب الأنفية

● شهد العسل كل ساعة

يعود الفضل إلى الدكتور جارفيس في هذه الوصفة الفعّالة لمكافحة التهاب الجيوب الأنفية. امضغوا قطعة من شهد العسل مدة ربع ساعة ثم ابصقوا الشمع. عاودوا الكرة بعد ساعة، وهكذا دواليك خلال ٤ أو ٦ ساعات. يتم القضاء على التهاب الجيوب الأنفية منذ اليوم الأول، بشكل عام. لكن الدكتور جارفيس ينصح بمتابعة هذا العلاج مدة أسبوع لتجنّب أيّ انتكاس. كما ينصح أيضاً بأكل ملعقتين صغيرتين من العسل مع كل وجبة وبمضغ شهد العسل مرّة في اليوم، اعتباراً من شهر أيلول ولغاية شهر حزيران لتجنّب التهاب الجيوب الأنفية والإنفلونزا والرشح.

السعال

● شراب الليمون الحامض المركّز

اغلوا حبة ليمون حامض مدة عشر دقائق ثم اعصروها لتحصلوا على الحدّ الأقصى من العصير. اسكبوا العصير في كأس وأضيفوا إليه ملعقتين كبيرتين من الغليسرين ثم املؤوا الكأس بالعسل السائل، وحركوه جيداً. خذوا ملعقة صغيرة من هذا الشراب المركّز ما إن يظهر السعال، ويمكنكم تناول ملعقتين منه قبل النوم لتجنّب السعال ليلاً.

● **عسل بالليمون الحامض**

اعصروا حبة ليمون حامض كبيرة، وأضيفوا إلى العصير خمس ملاعق كبيرة من عسل الصنوبر أو التنوب أو الصعتر. امزجوا المقادير جيداً، وخذوا ملعقة صغيرة عندما تصابون بالسعال.

● **زهورات مفيدة للصدر**

اخلطوا ٣٠غ من أزهار الخبازة البرية، و٣٠غ من أزهار البنفسج و٣٠غ من أزهار البوصير. ضعوا ٢٥غ من خليط هذه الأزهار في ليتر من المياه المغلية مدة عشر دقائق. اشربوا ٣ أو ٤ أكواب في اليوم بعد تحليتها بعسل الصنوبر أو الأوكاليبتوس أو الصعتر.

العسل والجمال

منذ قديم الزمان، استُخدم العسل في تجميل البشرة. ونظراً لقدرته على تجديد الخلايا ولأم الجروح، يدخل العسل في تركيبة العديد من مستحضرات التجميل «الصناعية»، وهو عنصر أساسي مثالي لمستحضرات التجميل المحضّرة في المنزل، ولمنتجات العناية بالشعر. عديدات هنّ النساء الشهيرات اللواتي عرفن قيمة العسل التجميلية. فكليوبترا اعتادت أن تستحم بالعسل وحليب الأتان، كما أنّ أغناس سوريل، خليلة الملك شارل السابع، ومدام دو باري محظيّة لويس الخامس عشر استخدمتا العسل كمستحضر تجميل، فيما كانت الملكة آن تدهن شعرها بمزيج من العسل والزيت.

وصفات مستحضرات تجميل طبيعية

الوجـه

● **حليب بالعسل لتنظيف الوجه**

امزجوا ٢٠٠ملل من المياه المعدنية مع ٢٠٠ ملل من الحليب الكامل الدسم ثم أضيفوا ملعقتين كبيرتين من عسل الأكاسيا أو عسل زهر الليمون. خضّوا المزيج جيداً واستعملوه كحليب لإزالة الماكياج.

● **حليب مطرّ**

امزجوا ثلاث ملاعق كبيرة من زيت لسان الثور (حمحم) (أو زيت رشيم القمح في حال عدم توفّر الأول) مع ثلاث ملاعق كبيرة من عصير الليمون الحامض، وخمس ملاعق كبيرة من الفازلين وملعقتين كبيرتين من عسل الأكاسيا أو زهر البرتقال. خضّوا المزيج جيداً واستخدموه كحليب لإزالة الماكياج، ولا تغسلوا الوجه بالماء بعد استعماله.

● **حليب باللبن الرائب**

امزجوا ١٢٥ ملل من اللبن الرائب (الزبادي) مع ملعقة كبيرة من عسل الأكاسيا وملعقة كبيرة من زيت رشيم القمح. خضوا المزيج جيداً واستخدموه كحليب لتنظيف البشرة. احفظوه في الثلاجة.

● **حليب بماء الورد**

امزجوا ملعقة كبيرة من عسل زهر البرتقال مع ملعقة صغيرة من

ماء الورد وملعقة كبيرة من الكريما الطازجة السائلة (Crème fraîche). استخدموا المزيج كحليب لتنظيف البشرة، وخضّوه جيداً قبل استعماله.

● حليب منشّط بالحامض الأخضر

اعصروا حبة حامض أخضر صغيرة، واخلطوا العصير مع ثلاث ملاعق كبيرة من زيت الزيتون وثلاث ملاعق كبيرة من الفازلين وملعقة كبيرة من عسل الصعتر. خضّوا المزيج قبل استعماله كحليب لإزالة الماكياج.

● قناع سهل التحضير للوجه

ضعوا عسلاً صافياً على الوجه كله. إذا ما كانت بشرتكم دهنية، فاختاروا عسل الصعتر أو عسل الخزامى، وإلاّ فعسل زهر البرتقال أو عسل الأكاسيا. اتركوا القناع على الوجه نصف ساعة قبل غسله بالماء.

● قناع منشّط بالعسل والبرتقال

امزجوا ملعقتين كبيرتين من عسل زهر البرتقال أو عسل الحنطة السوداء وملعقتين كبيرتين من عصير البرتقال. اتركوا المزيج يفتر على طريقة البان ـ ماري ثم ادهنوه على الوجه والعنق. دعوا القناع مدة عشرين دقيقة ثم اغسلوه بالماء بعد إضافة الحامض إليه.

● قناع منظّف بالعسل والجبنة البيضاء الطريّة

امزجوا ملعقتين كبيرتين من الجبنة البيضاء الطريّة (٤٠٪ دسم) مع ملعقتين كبيرتين من عسل الصعتر وملعقتين كبيرتين من عصير

الليمون الحامض. ضعوا طبقة سميكة من المزيج على الوجه ودعوها مدة عشرين دقيقة قبل أن تغسلوها بالماء.

● قناع مغذ بالعسل والكريما الطازجة

امزجوا ملعقتين كبيرتين من عسل الأكاسيا مع ملعقة كبيرة من الكريما الطازجة (Crème fraiche) وملعقة صغيرة من عصير الليمون الحامض. ضعوا المزيج على الوجه والعنق واتركوه عشرين دقيقة قبل أن تغسلوه بالماء الفاتر.

● قناع منعّم باللوز

امزجوا ملعقة كبيرة من بودرة اللوز مع ملعقة كبيرة من الكريما الطازجة وملعقتين كبيرتين من عسل زهر البرتقال. ضعوا المزيج على الوجه والعنق واتركوه ربع ساعة قبل غسله بالماء الذي تضيفون إليه الحامض.

● قناع مضاد للتجاعيد

اعصروا خمس حبات فراولة (فريز) كبيرة وناضجة ثم صفّوها لتحصلوا على العصير (يمكنكم استخدام عصارة الفواكه). بعدئذ، اخفقوا بياض بيضة وأضيفوه إلى عصير الفراولة مع التحريك بنعومة، ثم أضيفوا ملعقة صغيرة من عسل زهر الليمون الحامض أو زهر البرتقال. عندما تمتزج المقادير جيداً، ادهنوا المزيج على الوجه والعنق ودعوه مدة عشرين دقيقة قبل غسله بالماء.

● قناع مغذ بالحليب والعسل

اخفقوا ملعقة كبيرة من الكريما الطازجة (Crème fraiche) مع

ملعقتين كبيرتين من الحليب المركّز (غير المحلّى) وملعقة كبيرة من عسل زهر البرتقال أو عسل الزيزفون. ادهنوا طبقة سميكة من هذا المزيج على الوجه واتركوه عشرين دقيقة قبل أن تغسلوه بالماء.

● قناع مرطّب بالعسل والجيرانيوم الوردي

اخفقوا صفار بيضتين مع ملعقة كبيرة من الكريما الطازجة وملعقة كبيرة من عسل الأكاسيا وخمس نقاط من زيت الجيرانيوم الوردي (إبرة الراعي) المعطري. امزجوا المقادير حتى تصبح متجانسة، ثم ضعوا على الوجه والعنق طبقة من هذا القناع ودعوه عشرين دقيقة قبل أن تغسلوه بالمياه الفاترة أو بتونيك خالٍ من الكحول.

● قناع منظّف باللبن الرائب والخزامى

امزجوا ملعقة كبيرة من اللبن الرائب (الزبادي) مع ملعقة كبيرة من عسل الخزامى (اللافاندر) بعد تسخينه على طريقة البان ـ ماري (وعاء داخل وعاء مملوء بالماء المغلي)، ثم أضيفوا زلال بيضتين. اخلطوا المقادير جيداً وأضيفوا إليها خمس نقاط من زيت الخزامى المعطري.

ضعوا هذا المزيج على الوجه مع التركيز على المناطق الوسطى (الجبين، الأنف، والذقن)، ودعوه عشرين دقيقة ثم اغسلوه بالماء.

● قناع لوجه متألق

امزجوا ملعقة كبيرة من عسل الأكاسيا مع ملعقة كبيرة من الحليب الكامل الدسم، ثم أضيفوا صفار بيضة واخفقوا المقادير جيداً حتى يصبح المزيج متجانساً. بعدئذ، ضعوا المزيج على الوجه

ودلّكوه، ثم دعوه نصف ساعة قبل أن تغسلوه بالماء.

● قناع للشتاء

قطّعوا نصف موزة ناضجة ثم اهرسوها بالشوكة. بعدئذ، أضيفوا إليها ملعقتين كبيرتين من عسل زهر البرتقال أو عسل الحنطة السوداء وملعقة كبيرة من زيت رشيم القمح. امزجوا المكوّنات جيداً، ثم ادهنوا القناع على الوجه والعنق واتركوه عشرين دقيقة قبل أن تغسلوه بالماء.

● قناع بالطحين والعسل لشدّ الوجه

ذوّبوا ملعقة كبيرة من عسل القصعين (القويّسة) في نصف كوب من الحليب الساخن، ثم أضيفوا أربع ملاعق كبيرة من طحين الحنطة وامزجوا المكّونات حتى يذوب الطحين كلياً. بعدئذ، أضيفوا ملعقة كبيرة من زيت الزيتون واخلطوا جيداً. ادهنوا المزيج على الوجه والعنق واتركوه ربع ساعة قبل أن تغسلوه بالماء الفاتر.

● قناع مغذٍ للغاية

اخفقوا صفار بيضتين مع ملعقة كبيرة من الكريما الطازجة (Crème fraiche)، وملعقة كبيرة من بودرة ليسيثين الصويا وملعقتين كبيرتين من عسل الأكاسيا أو زهر البرتقال. ادهنوا المزيج على الوجه والعنق واتركوه عشرين دقيقة قبل أن تغسلوه بالماء الفاتر.

● قناع قابض بالجودر (لشد الوجه)

امزجوا ملعقة صغيرة من طحين الجودر مع صفار بيضة، ثم أضيفوا ملعقة كبيرة من عسل الحنطة السوداء. امزجوا المكّونات جيداً

وادهنوا المزيج على الوجه واتركوه ربع ساعة قبل أن تغسلوه بالماء الذي أضفتم إليه الحامض.

● قناع بالعسل والخيار للبشرة الدهنية

قشّروا نصف حبّة خيار وضعوها في الخلاط، ثم أضيفوا ملعقتين كبيرتين من عسل الأكاسيا وملعقة كبيرة من بودرة الصلصال الأخضر. امزجوا المكونات جيداً حتى يصبح الخليط متجانساً، ثم ضعوه على الوجه واتركوه عشرين دقيقة قبل أن تغسلوه بماء أضفتم إليه عصير الحامض.

● قناع من العسل والملفوف لإزالة الزؤان

اطحنوا جيداً ورقتي ملفوف، ثم أضيفوا إليهما ملعقة كبيرة من زيت الزيتون وملعقة كبيرة من الكريما الطازجة وملعقة كبيرة من عسل الصعتر. ادهنوا طبقة سميكة على الوجه، مع التركيز على المناطق الوسطى (الجبين، الأنف والذقن) واتركوها ربع ساعة قبل غسلها بالماء.

● قناع منقٍ بالعسل والحامض والصلصال

امزجوا ملعقتين كبيرتين من عسل زهر الليمون الحامض مع ملعقتين كبيرتين من عصير الليمون الحامض وملعقة صغيرة من بودرة الصلصال الأخضر. ادهنوا المزيج على الوجه ودعوه عشرين دقيقة قبل أن تغسلوه بماء أضفتم إليها عصير الليمون الحامض.

● قناع العسل والجبنة البيضاء لعلاج البشرة المبقّعة

اخلطوا ملعقتين كبيرتين من الجبنة البيضاء الطريّة (٤٠٪ دسم) مع ملعقتين كبيرتين من عسل إكليل الجبل، ثم أضيفوا ملعقتين

كبيرتين من عصير الليمون الحامض واخلطوا المكونات جيداً. ادهنوا المزيج على الوجه والعنق واتركوه عشرين دقيقة قبل أن تغسلوه بمياه فاترة أضفتم إليها عصير الليمون الحامض.

● قناع مغذٍ للبشرة بالعسل والبيض

امزجوا ملعقة كبيرة من الحليب الكامل الدسم مع صفار بيضة، ثم أضيفوا ملعقة كبيرة من عسل الخزامى. اخفقوا المكوّنات جيداً حتى تحصلوا على مزيج متجانس. ضعوا المزيج على العنق والوجه واتركوه نصف ساعة قبل أن تغسلوه بالماء الفاتر.

● قناع مرطّب ومغذٍ بالأفوكادو

اهرسوا حبة أفوكادو بالشوكة، ثم امزجوها مع ملعقة صغيرة من عصير الليمون الحامض. أضيفوا ملعقتين صغيرتين من عسل الأكاسيا وملعقة كبيرة من الكريما الطازجة (Crème fraiche). امزجوا المكوّنات جيداً، وادهنوا هذا القناع على الوجه والعنق واتركوه نصف ساعة ثم اغسلوه بالماء الفاتر.

● قناع مغذٍ للتجاعيد بالجيرانيوم (إبرة الراعي)

امزجوا ملعقة كبيرة من عسل الأكاسيا مع ملعقة كبيرة من الكريما الطازجة وصفار بيضة ونقطتين من زيت الجيرانيوم الوردي العطري. ادهنوا هذا القناع على الوجه والعنق ودعوه عشرين دقيقة قبل أن تغسلوه بالماء.

● كريم مضاد للبثور

امزجوا ملعقة صغيرة من عسل الخزامى مع صفار بيضة، ثم أضيفوا تدريجياً، ومن دون أن تتوقفوا عن التحريك، ملعقة صغيرة

من طحين الجودر. ادهنوا طبقة كثيفة من هذا الكريم على الأماكن التي تظهر فيها البثور (الجبين، الأنف، الكتفين...) واتركوه خمس دقائق قبل أن تغسلوه بالماء.

• كريم مغذٍ بالعسل

ذوّبوا، على طريقة الباك ـ ماري، ٢٠غ من شمع النحل في نصف كوب من زيت رشيم القمح. بعدئذ، ارفعوا المزيج عن النار وأضيفوا إليه ملعقة كبيرة من عسل زهر البرتقال. لا تتوقفوا عن تحريك المزيج حتى يبرد كلياً.

• تنظيف سريع للبشرة

امزجوا ملعقتين كبيرتين من عسل الأكاسيا مع ملعقة كبيرة من طحين الجودر وصفار بيضة. عندما يصبح المزيج متجانساً، ادهنوه على الوجه والعنق، بحركات دائرية وبأطراف الأصابع وكأنكم تدلّكون البشرة، ثم دعوه خمس دقائق قبل أن تغسلوه بمياه أضفتم إليها عصير الليمون الحامض (على أن تكون كمية المياه معادلة لكمية عصير الليمون الحامض).

• تنظيف عميق بالشوفان

ضعوا ملعقة كبيرة من الشوفان في الخلاط، ثم امزجوا البودرة التي ستحصلون عليها مع ملعقة صغيرة من عصير الليمون الحامض. بعدئذ، أضيفوا ملعقة كبيرة من عسل الصعتر أو عسل إكليل الجبل. دلّكوا الأنف والذقن والجبهة، مرة في الأسبوع، بهذا المنظف، بحركات دائرية لتخلّصوا البشرة من الأوساخ. تجنّبوا محيط العينين والفم.

الشفتــان

● **عسل الورد**

ضعوا ملعقة كبيرة من أوراق الورد الأحمر في ١٠٠ ملل من المياه المغلية، ودعوها ربع ساعة ثم صفّوها. امزجوا هذا النقيع مع ملعقتين كبيرتين من عسل الأكاسيا واسكبوه في وعاء صغير. ادهنوا هذا المزيج على شفتيكم في حال تقشّبهما.

العينــان

● **للتخلّص من الهالات السوداء حول العينين**

أضيفوا ملعقة صغيرة من عسل الأكاسيا إلى نصف كوب من مياه نبع فاترة، وامزجوهما جيداً، ثم بلّلوا قطعتين من القطن من هذا السائل وضعوهما على العينين. استلقوا وضعوا القطن على العينين مدة ٢٠ دقيقة، ثم انزعوهما. هذه الطريقة مفيدة للتخلّص من تورّم الجفنين.

الشعــر

● **قناع مغذٍ أكثر حيوية ولمعاناً**

سخّنوا ١٠٠ ملل من زيت رشيم القمح، على طريقة البان ـ ماري (وعاء داخل وعاء آخر مملوء بالماء المغلي)، حتى تصبح فاترة، ثم أضيفوا ملعقة كبيرة من الخل وملعقة كبيرة من عسل الأكاسيا وصفار بيضة. امزجوا المكوّنات ثم ضعوا هذا القناع على الشعر كله، ولفّوه بمنشفة. دعوا القناع نصف ساعة ثم اغسلوا الشعر بالماء قبل أن تغسلوه بالشامبو.

• قناع فعّال للمعان رائع

اخفقوا صفار بيضتين مع ملعقة كبيرة من عسل زهر البرتقال أو الأكاسيا و١٢٥ ملل من اللبن الرائب، ثم أضيفوا ملعقتين كبيرتين من زيت رشيم القمح. اخفقوا المكونات جيداً ثم ضعوا هذا القناع على الشعر كله واتركوه نصف ساعة قبل أن تغسلوا الشعر بالشامبو.

• قناع منشّط

اخفقوا بيضة كاملة مع ملعقة كبيرة من عسل الأكاسيا وعصير نصف حبة ليمون حامض. سخنوا المزيج، على طريقة البان ـ ماري، مدة عشر دقائق من دون أن تتوقفوا عن التحريك. أضيفوا أربع ملاعق كبيرة من زيت رشيم القمح، وامزجوا المقادير جيداً ثم ادهنوا القناع على الشعر كله. لفّوا الشعر بمنشفة مدة ساعة قبل أن تغسلوه بالشامبو.

• قناع منقّ للشعر الدهني ومضاد للقشرة

ذوّبوا، على طريقة البان ـ ماري (وعاء داخل وعاء مملوء بالماء)، ثلاث ملاعق كبيرة من عسل الخزامى مع ثلاث ملاعق كبيرة من زيت الزيتون، ثم ارفعوا الخليط عن النار. عندما يصبح الخليط فاتراً، أضيفوا إليه ثلاث ملاعق كبيرة من الكريما الطازجة الكثيفة وخمس نقاط من زيت شجرة الشاي العطري. امزجوا المكوّنات جيداً ثم ضعوا القناع على الشعر كله ودلّكوا جلدة الرأس به. اتركوه نصف ساعة قبل أن تغسلوا الشعر بالشامبو.

• قناع للشعر الدهني

امزجوا ثلاث ملاعق كبيرة من عسل الغابة مع ملعقة كبيرة من

زيت البندق و١٠ نقاط من زيت شجرة الشاي العطري. عندما يصبح المزيج متجانساً، ادهنوه على الرأس وأنتم تدلّكونه، ثم لفّوا الشعر بمنشفة واتركوه نصف ساعة. بعدئذ، اغسلوه بالشامبو.

● قناع مضاد للقشرة

امزجوا في وعاء على النار، على طريقة البان ـ ماري، ثلاث ملاعق كبيرة من عسل الخلنج أو الثوب مع ملعقتين كبيرتين من زيت الزيتون. عندما يفتر المزيج، أضيفوا إليه خمس نقاط من زيت الليمون الحامض العطري وخمس نقاط من زيت شجرة الشاي العطري. افركوا جلدة الرأس بهذا القناع، ثم لفّوا الشعر بمنشفة واتركوها نصف ساعة. بعدئذ، اغسلوا الشعر بالشامبو، وأنهوا تنظيفه بغسله بمياه أضفتم إليها عصير الحامض (ليتر من الماء أضفتم إليه عصير حبة ليمون حامض).

الجسم

● حمام لنعومة البشرة

اسكبوا خمس ملاعق كبيرة من العسل السائل (أكاسيا أو برتقال مثلاً) في ليتر من الحليب الكامل الدسم الفاتر، ثم أضيفوا كوباً من عصير الجزر أو عصير المشمش. بعدئذ، اسكبوا هذا المزيج في المغطس واملؤه بالماء.

● حمام للبشرة الجافة

ذوّبوا خمس ملاعق كبيرة من عسل الزيزفون في ليتر من الحليب الكامل الدسم الساخن، ثم أضيفوا ٢٠غ من اللوز المطحون وعشر نقاط من زيت الجيرانيوم (إبرة الراعي) الوردي العطري.

بعدئذ، اسكبوا هذا المزيج في مياه المغطس.

● إزالة الشعر الزائد

يمكن إزالة الشعر الزائد بالعسل، ونجد اليوم العديد من صالونات التجميل التي تتبع هذه الطريقة. كما نجد في المحال التجارية منتجات متنوعة لإزالة الشعر الزائد مصنوعة من العسل، وهي منتجات زهيدة الثمن ويمكن غسلها بالمياه الفاترة فقط على خلاف الشمع. لكن، انتبهي إلى طريقة الاستعمال، إذ ينبغي تسخين العسل، ويكفي لذلك أن تضعي المنتج في الميكروويف إنما عليكِ الانتباه للحرارة فالإصابة بحروق أمر ممكن جداً.

● كريم لما بعد التعرّض للشمس

امزجوا جيداً عصير نصف حامضة مع ثلاث ملاعق كبيرة من عسل الأكاسيا، ثم أضيفوا ١٥غ من الغليسرين، وحركوا المزيج حتى تحصلوا على كريم متجانس. يمكنكم دهن الجسم بهذا الكريم من دون تدليك، عند التعرّض لحروق الشمس.

● صابون بالعسل

سخّنوا على نار هادئة ١٢٥غ من عسل الخزامى (اللافاندر) مع نصف كوب من الماء، ثم أضيفوا ١٢٥غ من برش الصابون الأبيض (مارسيليا). اتركوا هذه المكّونات على النار مع تحريكها حتى تحصلوا على عجينة متجانسة. ارفعوها عن النار وأضيفوا إليها خمس نقاط من زيت الخزامى العطري وخمس نقاط من زيت الجيرانيوم الوردي العطري. امزجوا المكّونات كلها جيداً قبل أن تسكبوها في قوالب وتدعوها تجفّ.

اليــدان

• كريم لليدين المتشققتين

امزجوا صفار بيضة مع ملعقة صغيرة من زيت الزيتون وملعقة صغيرة من عصير الليمون الحامض وملعقة كبيرة من عسل الخزامى. ضعوا هذا الكريم على يديكم واتركوه عشرين دقيقة قبل أن تغسلوه.

• كريم مغذٍ

ذوّبوا ملعقتين كبيرتين من اللانولين، على طريقة البان ـ ماري، ثم أضيفوا ملعقتين من زيت الأفوكادو أو زيت رشيم القمح، واخفقوا المزيج. بعدئذ، اسكبوا ملعقة كبيرة من عسل الأكاسيا وحركوا المزيج جيداً حتى يبرد، وضعوه في وعاء صغير. دلّكوا يديكم صباحاً ومساءً بهذا الكريم (احفظوه في البراد).

القدمـان

• قدمان جافتان ومشققتان

قبل الخلود إلى النوم، ادهنوا قدميكم بالعسل وارتدوا جوارب طوال الليل. عند الصباح، اغسلوا قدميكم بصابون طبيعي.

العسل في المطبخ

الطهو بالعسل

بشكل عام، يتم اختيار عسل سائل للطبخ، إذ يسهل وزنه واستخدامه أكثر من العسل الكثيف أو الجامد. إن ملعقة صغيرة تعادل ١٠غ من العسل تقريباً، فيما تعادل الملعقة الكبيرة أربعة أضعاف هذه الكمية. يمكنكم استبدال السكر بالعسل في بعض الوصفات (لا سيّما في التحليات). لكن انتبهوا: فقدرة العسل على التحلية تفوق قدرة السكر بمرّة ونصف، وإن كانت نسبة الوحدات الحرارية أقل (٣ وحدات حرارية لغرام العسل مقابل ٤ لغرام السكر)، لهذا، انتبهوا إلى المقادير!

المشروبات

كوكتيل منشط

برتقالة.

ليمونة حامضة.

ملعقتان صغيرتان من عسل الأكاسيا.

اعصروا البرتقالة والليمونة الحامضة، ثم اسكبوا العصير في الرجّاجة Shaker (عبوة تستخدم للخض) وأضيفوا إليه ثلاث أو أربع مكعبات من الثلج وعسل الأكاسيا. وخضّوا المكوّنات جيداً وتناولوا هذا الشراب فوراً.

كوكتيل صحي

جزرتان.

برتقالة.

ملعقتان صغيرتان من عسل الأكاسيا أو دوار الشمس.

اعصروا الجزرتين وأضيفوا العصير إلى عصير البرتقال، ثم اسكبوا الكل في الرجّاجة Shaker مع إضافة العسل وبضع مكعبات من الثلج.

شوكولا بالعسل

ملعقتان صغيرتان من بودرة الشوكولا.

٢٠٠ ملل من الحليب.

ملعقة كبيرة من عسل الأكاسيا.

اسكبوا الحليب الساخن على بودرة الشوكولا، وحركوه ثم حلّوه بالعسل.

الحليب بالعسل والموز

ملعقة كبيرة من عسل الأكاسيا.

ملعقتان كبيرتان من اللبن الرائب (الزبادي).

٣٠٠ ملل من الحليب.

موزة.

قشّروا الموزة وقطّعوها. ضعوا المقادير كلها في الخلاط، ثم ضعوها في الرجّاجة Shaker مع قطع الثلج وخضّوها جيداً قبل شربها.

عسل بجوز الهند

ملعقة كبيرة من عسل الأكاسيا.

١٠٠ ملل من حليب جوز الهند.

١٠٠ ملل من الحليب الخالي من الدسم.

ذوّبوا العسل في حليب جوز الهند. سخّنوا الحليب الخالي من الدسم واسكبوه على الخليط الأول. اشربوا المزيج فاتراً.

الصلصات

صلصة بعسل زهر الليمون الحامض

٣ ملاعق كبيرة من زيت الجوز.

٣ ملاعق كبيرة من زيت الزيتون.

٣ ملاعق كبيرة من خل التفاح.

ملعقة صغيرة من عسل زهر الليمون الحامض.

القليل من الملح.

القليل من البهار.

القليل من البقدونس المفروم.

امزجوا زيت الجوز مع زيت الزيتون، وخلّ التفاح (أو خل العسل في حال توفّر لديكم) والعسل. أضيفوا الملح والبهار والبقدونس المفروم. يمكنكم استخدام هذه الصلصة لتبيل السلطة أو لتغميس الخضار النيئة.

صلصة العسل والبرتقال

٤ ملاعق كبيرة من عصير البرتقال.

٤ ملاعق كبيرة من عسل الأكاسيا.

ملعقتان كبيرتان من مرق لحم البقر.

ملعقة كبيرة من صلصة الصويا.

رشة من بودرة الكركم.

رشة من الملح.

رشة من البهار.

ذوّبوا مرق لحم البقر في العسل على نار هادئة، ثم أضيفوا عصير البرتقال وصلصة الصويا مع الاستمرار في التحريك. انهوا تحضير الصلصة بإضافة الكركم والملح والبهار. يمكن استخدام هذه الصلصة مع الأرز أو المعكرونة.

المقبلات

يقطين بحليب اللوز

٤٠٠غ من اليقطين.
كوبان من حليب اللوز.
ملعقة كبيرة من عسل الأكاسيا.
ملح وبهار.

قطّعوا اليقطين إلى مربعات صغيرة، وضعوها في قدر ثم أضيفوا إليها حليب اللوز واغمروا الكل بالماء. رشوا الملح والبهار واتركوا المقادير على نار متوسطة مدة عشرين دقيقة. اطحنوا اليقطين بمطحنة الخضار اليدوية، ثم ضعوا الهريسة مجدداً في ماء السلق وأضيفوا إليها العسل. اتركوا المزيج على النار خمس دقائق إضافية قبل أن تقدموه.

شمام (بطيخ أصفر) بالعسل والبهار

٢ شمام حجم كبير.
ملعقتان كبيرتان من عسل الأكاسيا.
بهار.

قطّعوا الشمام إلى نصفين، أزيلوا البذور بملعقة ثم أفرغوها من لبّها بواسطة ملعقة مستديرة الشكل للحصول على كرات صغيرة من الشمام. ضعوا الكرات في صحن كبيرة وأضيفوا العسل وبعض البهار. اخلطوا المكونات ثم أعيدوا ملء الشمامة الفارغة بالخليط، وضعوها في الثلاجة ساعة أو ساعتين قبل تقديمها.

أرضي شوكي (خرشوف) محشو بالعسل

٨ حبات أرضي شوكي (خرشوف) صغيرة.

١٥٠غ من القريدس المقشر.

نصف ليمونة حامضة.

ملعقتان كبيرتان من الكريما القليلة الدسم.

ملعقتان صغيرتان من عسل الأكاسيا.

ملعقة صغيرة من بودرة الكاري.

ثوم أخضر.

ملح، بهار.

اقطعوا ساق الأرضي شوكي، وأزيلوا الأوراق الكبيرة، ثم نظفوا الحبات واحتفظوا بقلوبها فحسب. اسلقوها في مياه مغلية على نار قوية مدة عشر دقائق، بعد أن تضيفوا إلى الماء عصير الليمون الحامض والملح. اخفقوا الكريما مع العسل والكاري جيداً، ثم أضيفوا بعض الملح والبهار. ضعوا القريدس في هذه الصلصة واملؤوا حبات الأرضي شوكي الباردة بهذا المزيج ثم رشّوا الثوم المفروم عليها وقدّموها.

الأفوكادو بالعسل والبندق

حبتا أفوكادو ناضجتان.

٤ ملاعق كبيرة من زيت الزيتون.

نصف ليمونة حامضة.

٥٠غ من البندق.

ملعقة كبيرة من العسل السائل.

ملح وبهار.

قطّعوا حبتي الأفوكادو إلى نصفين وأزيلوا النواة (الحبة). اعصروا نصف الليمونة الحامضة واخلطوا العصير مع الزيت والعسل وأضيفوا رشة ملح وبهار. اسحقوا حبات البندق بالشوبك. بعدئذ، ضعوا ملعقتين كبيرتين من صلصة الليمون الحامض في كل حبة أفوكادو ثم رشّوا القليل من البندق عليها.

سلطة الملفوف الحامضة ـ الحلوة

نصف ملفوفة حمراء.

نصف ملفوفة خضراء.

تفاحتان.

كوب من الجوز الأخضر.

كوب من الخل.

نصف حامضة.

ملعقتان كبيرتان من العسل السائل.

ملعقة كبيرة من زيت الزيتون الصافي.

ملح وبهار.

اغسلوا الملفوف وانزعوا ضلوع الأوراق القاسية ثم افرموا الأوراق فرماً ناعماً وضعوها في صحن كبير مخصص للسلطة. بعدئذ، اسكبوا الخل عليها واتركوها مدة ساعة. حضّروا الصلصة بخلط العسل وعصير الحامض وزيت الزيتون والملح والبهار. قشّروا التفاحتين وقطعوهما إلى قطع صغيرة بعد إزالة اللب والبذور، ثم ضعوا القطع في الصلصة وأضيفوا إليها الملفوف بعد أن تصفّوه من الخل. امزجوا المكونات كلها وأضيفوا إليها الجوز الأخضر ثم قدّموها.

الأطباق

ضلع الغنم بالعسل

١ كلغ من ضلع الغنم.

٤ ملاعق كبيرة من عسل الصعتر أو عسل الخزامى.

ملعقة كبيرة من خل التفاح.

رشة من الزعتر.

ملح وبهار.

قطّعوا ضلع الغنم وضعوا قطع اللحم في مقلاة على نار قوية مدة خمس دقائق. بعدئذ، ارفعوا اللحم وافرغوا المقلاة من الدهن الذائب واستبدلوه بالعسل. قوّيوا العسل على نار خفيفة مع خل التفاح. أضيفوا الملح والبهار ومن ثم لحم الضلع. اطفئوا النار، وحركوا قطع اللحم بحيث تتشرّب العرق، ثم قدموها مع الأرز.

لحم الغنم المشوي مع الفواكه

٨٠٠غ من لحم الغنم (ساعد).

٢٥٠غ مشمش مجفف.

٢٥٠غ تين مجفف.

نصف كوب من زيت الزيتون.

فصّان من الثوم.

ملعقة صغيرة من الكركم.

ملعقتان كبيرتان من عسل الأكاسيا.

ليمونة حامضة.

صعتر بري.

ملح وبهار.

انقعوا الفواكه المجففة في الماء مدة نصف نهار. قطّعوا اللحمة إلى مربعات صغيرة. امزجوا زيت الزيتون مع عصير الليمونة الحامضة، والكركم، والثوم المدقوق، وعرق من الصعتر الأخضر المفروم والعسل والبهار، ثم أضيفوا اللحمة وحركوها واتركوها منقوعة من ساعتين إلى ثلاث ساعات. حضّروا أسياخ الشوي بشكّ قطعة لحمة ومن ثم حبة فواكه وهكذا دواليك... ضعوا الأسياخ على الفحم أو لوحة الشيّ الساخنة لعشر دقائق أو بحسب رغبتكم، ورشّوا الملح على اللحمة قبل تقديمها.

فيليه بط بالفلفل الأخضر وعسل الخزامى

٤ قطع فيليه بط.

ملعقة كبيرة من الخل الأبيض.

ملعقة كبيرة من عسل الخزامى.

ملعقة كبيرة من حبوب الفلفل الأخضر.

ملعقة صغيرة من زيت الزيتون.

ملح.

أزيلوا الدهن عن الفيليه قدر الإمكان، وضعوها على نار قوية مع زيت الزيتون حتى تحمّر من الجهتين، ثم أضيفوا الخل والعسل والفلفل الأخضر والملح. غطّوا القدر واتركوها تُطهى على نار هادئة خمس دقائق لكل جهة أو أكثر بحسب الرغبة. قدموها مع الأرز أو البطاطا المشوية بقشرها.

لحم الأرنب بالفستق

صلب أرنب ونخليه.

نصف كوب من الفستق.

نصف كوب من اللوز.

ملعقة صغيرة من عسل الصمغ.

ملعقتان صغيرتان من الكريما القليلة الدسم.

ملح وبهار.

قطّعوا صلب الأرنب إلى قسمين، دقوا كمية الفستق واللوز وامزجوهما مع الكريما والعسل، ثم رشوا القليل من الملح والبهار. حضروا أربع أوراق من الألمينيوم، وادهنوا الفخذين والصلب بالصلصة المحضرة ثم لفّوها بأوراق الشيّ وادخلوها إلى فرن على حرارة ٦ مدة ثلاثة أرباع الساعة، قدموا اللحم في أوراق الألمينيوم من دون أن تفتحوها مع البطاطا.

جزر حلو - مالح

٦٠٠غ من الجزر الطازج.

٣٠٠غ من البصل (حبة صغيرة).

٦٠غ من الزبيب.

عروق بقدونس.

ملعقة كبيرة من العسل.

٣٠غ من الزبدة.

ملح وبهار.

انقعوا الزبيب في الماء مدة ثلاث ساعات. قشروا حبات الجزر وقطعوها دوائر، ثم اسلقوها بالماء المغلي المملح مدة ربع ساعة وصفّوها. قشروا الجوز والبصل، واسلقوها كاملة في المياه المغلية، مدة أربع دقائق. ذوّبوا ٢٠غ من الزبدة مع العسل وملعقة كبيرة من الماء، في قدر، ثم أضيفوا رؤوس البصل واتركوها ربع ساعة تقريباً على نار خفيفة. بعدئذ، نظفوا القدر وادهنوا قعرها بالقليل من الزبدة، ثم ضعوا طبقة من الجزر وطبقة من الزبيب وطبقة من البصل وهكذا دواليك حتى تنتهوا بطبقة من الجزر. اسكبوا فوق هذه الطبقات كوباً من الماء وغطوا القدر واتركوها على نار خفيفة مدة نصف ساعة. رشوا فوق الطبق البقدونس المفروم وقدّموه على الفور.

لحم العجل بالترنجان والعسل

٨٠٠غ من الفيليه أو الفوفيليه.

بعض عروق الترنجان (ملّيسا).

ملعقة كبيرة من زيت الزيتون الصافي.

ملعقة كبيرة من خل التفاح.

ملعقة كبيرة من العسل السائل.

ملح خشن.

قطّعوا اللحمة قطع رقيقة وضعوها في طبق ذي قعر عميق. وفي طبق آخر، امزجوا الزيت والخل والترنجان المفروم والعسل، ثم اسكبوا المزيج على قطع اللحمة. اخلطوا المكونات حتى تتشرّب اللحمة المزيج واتركوها منقوعة ساعة ونصف. سخنوا المقلاة واسكبوا فيها ملعقة صغيرة من الملح الخشن. ثم أضيفوا اللحمة

واتركوها على نار قوية خمس دقائق، من دون أن تتوقفوا عن التحريك.

ضلوع لحم الغنم بالفواكه (كستاليته)

نصف كيلوغرام من ضلوع لحم الغنم بعظمها.

حبة أناناس.

٤ تفاحات.

٤ موزات.

٦٠غ من الزبدة.

ملعقتان كبيرتان + ملعقة صغيرة من العسل السائل.

ملح وبهار.

ادهنوا الضلوع بالعسل (بواسطة فرشاة)، ثم أضيفوا رشة ملح وبهار. ضعوها في الفرن على حرارة ٨، مدة خمس دقائق حتى تحمّر. اسكبوا عليها نصف كوب من الماء وخففوا حرارة الفرن (حرارة ٥) واتركوها تنضج مدة ٥٠ دقيقة. قشّروا حبات التفاح وقطعوها ثم اطهوها مع القليل من الزبدة وملعقة صغيرة من العسل، على نار خفيفة من خمس إلى عشر دقائق (حتى ينضج التفاح)، اطهوا حبات الموز المقطّع بالطريقة نفسها وكذلك الأناناس بعد تقطيعه. ضعوا ضلوع الغنم في صحن التقديم ورتّبوا الفواكه من حولها.

سمك سلطان إبراهيم بالعنب

٨ أو ١٢ سمكة سلطان إبراهيم (حسب الحجم).

٤٠٠غ من العنب الأبيض.

ملعقة كبيرة من زيت الزيتون الصافي.

ليمونة حامضة.

ملعقة كبيرة من عسل إكليل الجبل.

ملح.

إغسلوا الأسماك. وفي مقلاة كبيرة، سخنوا الزيت ثم اقلوا الأسماك على نار متوسطة مدة ربع ساعة، وقلّبوها بنعومة. بعد خمس دقائق، أضيفوا حبات من العنب وعصير الليمونة الحامضة والعسل والملح. اتركوا المكونات على النار عشر دقائق مع تقليب الأسماك من حين إلى آخر. ضعوا الأسماك في طبق واسكبوا العنب والصلصة فوقها.

التحلية

كعك الأباريز: (كعك طري مصنوع من الطحين والزبدة والحليب والقرفة).

٣٠٠غ من الطحين الأسمر.

٣٠٠غ من عسل الحنطة السوداء.

٢٥٠غ من الحليب.

بيضة.

قشرة ليمونة حامضة وقشرة برتقالة.

٤ نقاط من خلاصة الفانيلا الطبيعية.

ملعقة صغيرة من بودرة القرفة.

مغلّف خميرة.

ملعقة كبيرة من السكر الأسمر الخشن.

اسكبوا الطحين في وعاء. ذوّبوا الزبدة وأضيفوها مع العسل والبيض والحليب إلى الطحين واخلطوا المقادير. ابرشوا الليمونة الحامضة والبرتقالة للحصول على قشورهما وإضافتها إلى الخليط، ثم أضيفوا خلاصة الفانيلا الطبيعية والقرفة والخميرة. أمزجوا المقادير مجدداً ثم اتركوها ساعتين قبل أن تسكبوا العجينة في قالب للحلوى تمّ دهنه مسبقاً بالزبدة ورُشّ فيه السكر الأسمر. اخبزوا العجينة على نار هادئة مدة ساعة وأخرجوها من القالب فور إخراجها من الفرن.

كعك الأباريز بالشوكولا

٣٠٠غ من الطحين الأسمر.

٣٠٠غ من عسل الحنطة السوداء.

١٥٠غ من الزبدة.

١٠٠ ملل من الحليب.

بيضة.

ملعقتان من بودرة الشوكولا المر.

١٠٠غ من حبوب الشوكولا الأسود الصغيرة (Chocolate chip).

٤ نقاط من خلاصة الفانيلا الطبيعية.

ملعقة صغيرة من بودرة القرفة.

مغلّف صغير من الخميرة.

ملعقة كبيرة من السكر الأسمر الخشن.

اعتمدوا الطريقة نفسها كما في الوصفة السابقة، لكن أضيفوا ملعقتي الشوكولا المرّ الكبيرتين إلى الحليب قبل مزجه بالمقادير الأخرى. واستبدلوا قشر الليمون الحامض والبرتقال بحبوب الشوكولا الصغيرة (Chocolate chip).

الجبنة البيضاء الطرية المنشطة

٢٠٠ ملل من الجبنة البيضاء الطرية المخفوقة.

ملعقتان صغيرتان من بودرة البندق.

ملعقتان صغيرتان من بودرة اللوز.

ملعقتان صغيرتان من عسل الأكاسيا.

اسكبوا الجبنة البيضاء الطرية المخفوقة في وعاء، وأضيفوا بودرة

البندق وبودرة اللوز والعسل، ثم حركوا المكونات جيداً وتناولوا هذا الطبق اللذيذ.

مشمش محشو باللوز والعسل

٨٠٠غ من المشمش الناضج.

نصف كوب من بودرة اللوز.

٢٠غ من الزبدة.

ملعقتان كبيرتان من العسل السائل.

ادعكوا الزبدة حتى تلين واخلطوها ببودرة اللوز لتصبح عجينة. اغسلوا حبات المشمش واسحبوا النواة منها من دون أن تشطروها إلى نصفين، ثم املؤوها بعجينة اللوز وضعوها في طبق. اسكبوا القليل من العسل على أعلى حبات المشمش. رتّبوا حبات المشمش في طبق وادخلوها إلى الفرن على درجة حرارة ٨، لمدة عشر دقائق.

دونتس بالعسل

٥٠٠غ من الطحين.

٨٠غ من العسل السائل.

٥ ملاعق كبيرة من زيت دوار الشمس.

بيضة.

٥ نقاط من خلاصة الفانيلا الطبيعية.

رشة ملح.

امزجوا جيداً ملعقتين كبيرتين من العسل مع الزيت والبيضة و٥ ملاعق كبيرة من الماء. ثم أضيفوا الطحين تدريجياً مع التحريك،

حتى تحصلوا على عجينة متماسكة. مدّوا العجينة بواسطة الشوبك حتى تصبح رقيقة، ثم قطّعوها بطول ١٠ سم وعرض ٥ سم تقريباً للقطعة الواحدة. اقلوا هذه القطع بالزيت وارفعوها ما إن تحمّر. دعوها تصفّى من الزيت ثمّ غمّسوها في العسل قبل أكلها.

كرزية (Clafoutis)

٣٥٠غ من الكرز.

١٣٠غ من الطحين.

٥٠غ من عسل الأكاسيا أو البرتقال.

١/٤ ليتر من الحليب.

بيضتان.

٣٠غ من الزبدة.

ملح.

اغسلوا حبات الكرز وانزعوا أعناقها، ثم جففوها بواسطة قطعة قماش نظيفة. اكسروا البيضتين في وعاء واخفقوهما جيداً مع العسل ورشة ملح، حتى يبيّض المزيج. بعدئذ، أضيفوا الطحين وامزجوه جيداً، ثم ذوبوا الزبدة على طريقة البان ماري واسكبوها فوق المزيج وأضيفوا الحليب أيضاً. استمروا في تحريك المزيج حتى يصبح متجانساً وغير محبحب. اختاروا طبقاً مستديراً، ادهنوه بالزبدة والطحين ثم صفّوا حبات الكرز الواحدة قرب الأخرى وغطوها بالعجينة التي حضرتموها. أدخلوا الطبق إلى الفرن مدة نصف ساعة، على درجة حرارة ٩. دعوه يبرد وقدّموا هذه التحلية باردة أو فاترة.

كريما بالدراق والعسل

٤ حبات دراق صفراء وناضجة.

٢٠٠غ من الجبنة البيضاء الطرية (٢٠٪ دسم).

نصف ليمونة حامضة.

٤ ملاعق كبيرة من عسل الأكاسيا.

قشّروا حبات الدراق وانزعوا نواتها، أضيفوا إليها الجبنة البيضاء الطرية والعسل وعصير الحامض. امزجوا المكونات وقدموها باردة.

كيك بالعنب

٢٠٠غ من الطحين الأسمر.

٦٠٠غ من العنب الأسود.

٢٠غ من الخميرة.

٤ ملاعق كبيرة من العسل السائل.

٤ ملاعق كبيرة من زيت الزيتون.

ملح.

ذوّبوا الخميرة في بعض الماء الفاتر ثم امزجوها مع الطحين والزيت وملعقتين كبيرتين من العسل والقليل من الملح، دعوا العجينة تختمر مدة ساعة في وعاء مغطّى بقطعة من القماش، ثم مدّوها في طبق مدهون بالزيت والطحين. صفوا حبات العنب على العجينة واسكبوا فوقها ملعقتي العسل المتبقية لديكم. قوموا بطيّ الأطراف حتى تغطي العجينة حبات العنب بشكل شبه كلّي، ثم ضعوها في الفرن مدة ساعة على حرارة متوسطة.

بقلاوة

٢٠ ورقة رقائق.

١٠٠غ من الزبدة.

١٥٠غ من اللوز.

١٥٠غ من البندق.

١٠٠غ من السكر بودرة.

٢٥٠غ من عسل البرتقال.

ملعقة كبيرة من ماء الزهر.

ذوبوا الزبدة. ضعوا إحدى الرقائق في قعر قالب يمكن إدخاله الفرن، واطلوها بالزبدة، ثم غطوها بورقة أخرى تدهنونها أيضاً بالزبدة، وهكذا دواليك حتى تتكدّس أربع رقائق. اطحنوا اللوز والبندق وأضيفوا السكر واخلطوها ثم مدّوها على الرقائق. غطوا المزيج بورقة الرقائق وادهنوها بالزبدة ثم بأخرى حتى تصبح أربع رقائق. استخدموا سكيناً حاداً لرسم قطع مستطيلة على الورقة الأخيرة. ضعوا القالب في الفرن على حرارة ٤ واتركوه ٥٠ دقيقة. قبل دقائق من انتهاء عملية الشيّ، ذوبوا العسل في ماء الزهر وفي نصف كوب من الماء. عندما يصبح القالب جاهزاً، اسكبوا شراب العسل المركز عليه واتركوه يبرد ثم قطّعوه متّبعين الرسوم المستطيلة التي رسمتموها قبل إدخال الطبق إلى الفرن.

حساء الكشمش بالبهارات

٥٠٠غ من حبوب الكشمش المنية

ربع ليتر من عصير العنب الأحمر.

ليمونة حامضة.

رشة قرفة بودرة.

٣٠غ من العسل.

كبش قرنفل، جوزة الطيب.

اغسلوا الفواكه بعناية، واسلقوها على نار خفيفة مدة عشر دقائق، بعد إضافة العسل إليها. في وعاء آخر، اسكبوا عصير العنب الأحمر وعصير الليمونة الحامضة وبرش قشرتها، بالإضافة إلى القرفة وكبش القرنفل ورشة من جوزة الطيب المبروشة. دعوا هذه المكونات تغلي ١٥ دقيقة ثم صفّوها وأضيفوها إلى الفواكه. دعوا المزيج يبرد وزيّنوا الطبق ببعض أوراق النعناع الخضراء.

فطائر (كريب) بالعسل

٣٠٠ ملل من الحليب.

١٧٥غ من الطحين.

بيضتان.

٣٠غ من السكر.

ملعقة كبيرة من زيت الزيتون الصافي.

عسل (الأزهار المتنوعة أو الأكاسيا أو غيره).

ملح.

اخفقوا الطحين مع الحليب، وأضيفوا البيضتين، ورشة ملح و٣٠غ من السكر وزيت الزيتون، من دون أن تتوقفوا عن خفق المقادير. بعدئذ، اتركوا العجينة ترتاح نصف ساعة قبل أن تخبزوا الكريب في مقلاة ساخنة جداً. ادهنوا الكريب بالعسل وكلوها حالاً.

شمام (بطيخ أصفر) بالعنب

شمامة كبيرة.

عنقود عنب أبيض أو أسود.

نصف كوب من عصير العنب الأبيض.

ملعقة كبيرة من عسل زهر البرتقال.

نصف ليمونة حامضة.

اقطعوا عشرة سنتيمترات من أعلى الشمامة، ثم افتحوها وأزيلوا البذور بواسطة ملعقة صغيرة. أفرغوا قلب الشمامة بملعقة خاصة مستديرة الشكل لتحصلوا على كرات صغيرة. امزجوا حبات العنب مع الشمام ثم أضيفوا عصير العنب وعصير الليمون الحامض والعسل. بعدئذ أعيدوا المزيج مجدداً إلى داخل الشمامة، وضعوها ساعة في البراد قبل تقديمها.

موزلي (حبوب للفطور)

٤ أكواب صغيرة من اللبن الرائب (الزبادي) الكامل الدسم.

٨٠غ من كرات الشوفان.

نصف كوب من الصنوبر.

نصف كوب من الزبيب.

نصف كوب من اللوز.

٤ حبوب مشمش مجفف.

ملعقتان كبيرتان من العسل.

فتتوا اللوز وقطّعوا المشمش المجفف إلى قطع صغيرة. اخلطوا

المقادير كلها في وعاء وأضيفوا إليها العسل، ثم اتركوها عشر دقائق قبل أن تقدموها.

جُزُر سابحة بالعسل

بياض ٤ بيضات.

ليتر من الحليب.

٤ ملاعق كبيرة من عسل الأكاسيا.

ليتر من الكريما الإنكليزية (لشدة الحليب مطبوخة مع الطحين والسكر والفانيليا).

اخفقوا بياض البيض حتى يصبح أبيض وهشّاً كالثلج، ثم اسكبوه على دفعات في الحليب المغلي. حضّروا الكريما الإنكليزية ليطفو فيها بياض البيض المطهو في الحليب على شكل جُزُر. عند التقديم ادهنوا هذه الجُزُر بالعسل ورشوا عليها اللوز المقطّع.

تفاح بالعسل

٤ تفاحات كبيرة.

٤ ملاعق كبيرة من عسل زهر البرتقال أو عسل الحندقوق.

٤ قطع رقيقة من الزبدة.

اختاروا ٤ تفاحات كبيرة. احفروها في الوسط كي تنتزعوا البذور وتشكّلوا ما يشبه البئر. املؤوا الثقب بعسل زهر البرتقال أو عسل الحندقوق، ثم أدخلوا التفاحات إلى فرن ساخن بعد أن ترتبوها في طبق وضعتم فيه الزبدة، واتركوها مدة ربع ساعة.

قهوة طازجة بالعسل

- ١٠٠ ملل من الكريما الطازجة (Crème fraiche).
- صفار بيضة.
- ملعقتان كبيرتان من عسل الأكاسيا.
- ملعقتان صغيرتان من القهوة.

اخفقوا الكريما الطازجة الباردة حتى تصبح كثيفة (توقفوا قبل أن تتحوّل إلى زبدة!). امزجوا صفار البيضة مع عسل الأكاسيا في وعاء. ذوّبوا القهوة في القليل من الماء الساخن جداً، ثم امزجوها مع العسل وصفار البيضة. بعدئذ، أضيفوا الكريما الطازجة واخلطوها مع المكونات الأخرى بنعومة. اسكبوا المزيج في وعاء خزفي وضعوه في البراد. انتظروا ثلاث ساعات قبل أن تأكلوا هذه التحلية.

كريما الشوكولا والعسل

- ٥٠غ من قطع الشوكولا.
- ٢٠غ من الزبدة.
- ٢٠٠ ملل من الحليب.
- بيضة.
- ملعقتان كبيرتان من الطحين.
- ٤ ملاعق كبيرة من عسل الأكاسيا.
- رشة من القرفة الناعمة.

ذوّبوا الشوكولا مع الزبدة على طريقة البان ماري (وعاء داخل وعاء آخر مملوء بالماء المغلي). سخّنوا الحليب مع القرفة، وعندما

يسخن جيداً، أضيفوه إلى الشوكولا والزبدة وامزجوها. اخفقوا البيضة وأضيفوا الطحين وعسل الأكاسيا، ثم امزجوا المكوّنات كلها وضعوها مجدداً على نار هادئة من دون أن تتوقفوا عن التحريك حتى يصبح المزيج كثيفاً. اسكبوا هذا المزيج في وعاء وضعوه في البرّاد حوالى نصف نهار قبل الاستمتاع بأكله.

بوظة العسل واللوز

٦ صفار بيض.

٢٥٠غ من عسل زهر البرتقال.

ملعقة كبيرة من المايزينا Maizena (دقيق الذرة الذي يستعمل لتكثيف الطعام).

ملعقة كبيرة من ماء زهر البرتقال.

نصف ليتر من الحليب الكامل الدسم.

نقطتان من خلاصة الفانيلا الطبيعية.

حوالى عشر حبات لوز.

اخفقوا صفار البيض وامزجوه مع عسل زهر البرتقال. ذوّبوا الـ Maizena في نصف كوب من الماء. اخلطوا هذه المكونات وأضيفوا إليها ماء الزهر. سخّنوا الحليب مع خلاصة الفانيلا الطبيعية، وحين يسخن جيداً، اسكبوه على المزيج، ثم أعيدوه إلى النار حتى يغلي. اطحنوا حبات اللوز وأضيفوها إلى المزيج، ثم اسكبوه في كؤوس، وأدخلوه إلى البراد لتأكلوه في اليوم التالي.

كاتو ماميتا بالعسل

٥٠٠غ من قطع الشوكولا.

١٨٠غ من الزبدة.

١٠٠غ من عسل الأكاسيا.

٨ بيضات.

٥٠غ من الطحين.

ملعقة كبيرة من السكر الأسمر الخشن.

ذوّبوا الشوكولا مع الزبدة، على طريقة البان ـ ماري أو على نار خفيفة، مع التحريك باستمرار لئلا يلتصق الشوكولا. افصلوا صفار البيض عن بياضه، وامزجوا الصفار مع العسل وأضيفوا الطحين والشوكولا المذوّب والزبدة. اخفقوا بياض البيض جيداً حتى يصبح أبيض اللون وهشّاً كالثلج. أضيفوه إلى المزيج الأول واحرصوا على عدم التحريك أثناء سكبه إذ ينبغي دمج البياض والمقادير الأخرى بنعومة فائقة وإلا هبط البياض، كالثلج عندما يذوب.

ادهنوا قالباً بالزبدة، ولا ترشوا الطحين فيه بل السكر الأسمر، ثم اسكبوا المزيج فيه. أدخلوه إلى فرن حرارته متوسطة مدة نصف ساعة. يجب أن تكون الطبقة الخارجية من الكاتو قاسية قليلاً على أن يبقى الداخل طرياً جداً. اغرسوا سكيناً في القالب، وإذا وجدتموه عند إخراجه من القالب جافاً عند طرفيه ورطباً في وسطه فذلك يعني أنه آن الأوان لإخراج القالب من الفرن. أخرجوا الكاتو من القالب وهو لا يزال ساخناً لكن لا تأكلوا منه قبل أن يبرد كلياً ويفضّل الانتظار حتى اليوم التالي.

سوفليه بالعسل

٥ بيضات.

٢٥٠ ملل من الحليب.

٨٠غ من العسل.

٢٠غ من الطحين.

٢٠غ من المايزينا Maizena (دقيق الذرة).

٢٠غ من الزبدة.

ملح.

لتحضير الصلصة: فواكه حمراء، فراولة(فريز)، توت العليق، توت أو كشمش أسود، كريما طازجة.

اغلوا الحليب وضعوه جانباً.

في وعاء، اخفقوا صفار ثلاث بيضات مع العسل حتى يبيّض المزيج. أضيفوا الطحين والمايزينا برلق، ثم اخفقوا المكونات جيداً. اسكبوا الحليب المغلي تدريجياً مع التحريك المستمر. أعيدوا المزيج إلى القدر مجدداً وضعوه على نار هادئة حتى يغلي مع الاستمرار بالتحريك. بعدئذ، ارفعوه عن النار وأضيفوا إليه صفار البيضتين المتبقيتين مع خلطهما جيداً ببقية المكوّنات.

اخفقوا بياض البيض جيداً مع رشة ملح. وأضيفوا بياض البيض تدريجياً إلى الكريما.

ادهنوا قالب السوفليه بالزبدة واسكبوا فيه المزيج الذي حضرتموه. مرروا رأس السكين بمعدل سنتمتر أو اثنين منه لنزع العجينة عن جانب القالب ثم أدخلوا القالب إلى الفرن مدة ٢٥ دقيقة.

حضروا الصلصة بوضع الفواكه المغسولة جيداً في الخلاط مع الكريما الطازجة. أضيفوا بعض السكر عند الحاجة.

قدموا السوفليه فور إخراجه من الفرن مع صلصة الفواكه.

موس مثلج بعسل اللافندر

١٥٠غ من عسل اللافندر.

٣ ملاعق صغيرة من السكر الناعم.

٣ صفار بيض.

٢ بياض بيض.

٢٠٠ ملل من الكريما الطازجة (Crème fraiche).

القليل من الزبدة.

اخفقوا العسل مع السكر حتى يصبح المزيج مزبداً، ثم أضيفوا عسل اللافندر واخلطوا المكّونات جيداً. بعدئذ، أضيفوا الكريما الطازجة وامزجوها مع الخليط. اخفقوا بياض البيض جيداً وأضيفوه تدريجياً إلى الخليط الذي ستسكبونه في وعاء وتضعونه في البراد. بعد ساعة، أخرجوا المزيج من البراد واخفقوه مجدداً ثم اسكبوه في قوالب وأعيدوه مجدداً إلى البراد. انتظروا ساعتين أو ثلاث قبل أن تتناولوه.

قطع الخبز المقلية بالعسل

٤ قطع من الخبز الافرنجي اليابس.

بيضة.

٢٠٠ ملل من الحليب الكامل الدسم أو نصف الدسم.

٣٠غ من الزبدة.

ملعقتان كبيرتان من عسل الأكاسيا.

اخفقوا البيضة وأضيفوا إليها ملعقة كبيرة من العسل وكمية الحليب. اخفقوا هذه المكونات جيداً. ذوبوا الزبدة وملعقة العسل في مقلاة على نار خفيفة جداً. غمّسوا الخبز اليابس في خليط الحليب والعسل والبيض حتى يتشرّبه ثم حمّروا قطع الخبز في المقلاة كلاً منها بدوره مدة دقيقتين لكل جهة لتصبح ذهبية اللون.

الحلويات

النوغا السوداء الطرية

بعد كسر حبات اللوز وإزالة القشرة الخشبية عنها في قدر كبيرة من المياه المغلية، اتركوها ٣ أو ٤ دقائق ثم صفّوها وقوموا بنزع قشرتها الرقيقة. بعدئذ، جففوها في الفرن، لكن لا تشووها لئلا تصبح النوغا قاسية، ثم اطحنوها طحناً خشناً في مطحنة اللحم الكهربائية أو اليدوية.

قبل الانتقال إلى المرحلة الثانية، حضّروا سطحاً قاسياً، كلوحة رخام أو لوحة تقطيع... ومدّوا عليه ورقة للفّ النوغا تشترونها من محل متخصص.

اسكبوا كمية من العسل تعادل كمية اللوز في قدر من المعدن أو في مقلاة من الفخار. وعندما يغلي العسل، أضيفوا اللوز وخففوا النار وحركوا المزيج حتى تصبح حبات اللوز ذهبية اللون ولا يلتصق الخليط بالقدر.

اسكبوا المزيج على الورق المحضّر ومدّوه بمساعدة نصف ليمونة حامضة، ثم غطوه بورقة أخرى واكبسوه بلوحة ثقيلة، وقطعوا النوغا قبل أن تبرد كلياً.

النوغا المحضّر في المنزل

قطعتا توست من دون خميرة.

بياض ٤ بيضات.

٥٠٠غ من عسل الأكاسيا أو البرتقال.

٤٠٠غ من اللوز.

اشتروا توستاً من دون خميرة وضعوا قطعة منه على طبق مستدير الشكل. اخفقوا بياض البيض وأضيفوه تدريجياً إلى العسل، ثم ضعوا الخليط على نار خفيفة مدة ١٠ دقائق. صفوا اللوز على قطعة التوست واسكبوا فوقه مزيج العسل وبياض البيض ثم غطوه بقطعة أخرى من التوست. ضعوا على التوست طبقاً واكبسوه ببعض الوزن (مستخدمين الكتب الثقيلة كدليل الهاتف مثلاً). انتظروا بضع ساعات قبل تذوّق النوغا.

كراميل بالعسل والشوكولا

- ١٠٠غ من الزبدة.
- ١٠٠غ من السكر الأسمر الناعم.
- ١٠٠غ من الشوكولا.
- ١٠٠غ من عسل الخزامى أو الفل.

ذوّبوا الزبدة والسكر والشوكولا والعسل في قدر صغيرة، وحرّكوا المزيج باستمرار حتى تحصلوا على عجينة سميكة نسبياً. ادهنوا صينية بالزبدة واسكبوا العجينة عليها، ثم اتركوها تفتر وقطّعوها.

تورون

- ٥٠٠غ من العسل.
- ٣٠٠غ من السكر الناعم.
- ٢٠٠غ من اللوز.
- ٢٠٠غ من البندق.
- ١٠٠غ من الجوز.

رشة من القرفة الناعمة.

سخنوا العسل على نار خفيفة حتى يصبح سائلاً، أضيفوا إليه ٢٥٠غ من السكر، وحرّكوا الخليط حتى يذوب السكر. اجرشوا اللوز والبندق والجوز (قطع صغيرة) وامزجوها مع القرفة الناعمة و٥٠ غ من السكر ثم أضيفوها إلى الخليط وحرّكوه. اتركوه يبرد ربع ساعة ثم حركوه جيداً واسكبوه في قالب مدهون بالزبدة. غطوا القالب وضعوه في البراد مدة أسبوع قبل استهلاكه.

منتجات القفير الأخرى

لا يكتفي النحل بإعطائنا العسل، وهو سكر طبيعي مميّز، بل يزوّدنا القفير بكنوز عديدة مفيدة للصحة، وهي اللقاح (غبار الطلع) والدنج والعسل الملكي.

الدنج (Propolis)

يتكّون الدنج من الراتنج الذي يحمله النحل من البراعم وقشور بعض الأشجار قبل أن يضيف إليه مواد من غدده البلعومية وقنواته الهضمية. يضع النحل عند مدخل القفير كمية كبيرة من هذه المادة، وهي مادة طبيعية مطهّرة تحمي القفير من الجراثيم. كما يستخدم النحل هذه المادة للبناء، ولا سيما لسدّ الشقوق في القفير أو لختم أقراص الشمع.

- **لآلام الحنجرة والفم**

يستخدم الدنج عادة في حال المعاناة من مشاكل في التنفس وفي حالات البحة والسعال وآلام الحنجرة. ننصح الأشخاص الذين يعانون من مشاكل في المجاري التنفسية بالتموّن من هذه المادة قبل فصل الشتاء! فهي تعزز المناعة الطبيعية وتقضي على الجراثيم وتسكّن آلام الحلق وتسهّل التنفس. تجدونها بشكل شراب مركّز، أو رشاش، أو صمغ أو بونبون. ويمكن للأشخاص الذين يتحمّلون طعم هذه المادة، أن يتناولوها بشكل أقراص أو كبسولات لمعالجة مشاكل الفم (قلاع «حمو»، التهاب اللثة...). كما تجدون رذاذ ومعجون أسنان من هذه المادة. يمكن استخدام هذه المادة أيضاً لتخفيف آلام الأسنان قبل زيارة الطبيب لأنها ذات تأثير مفيد جداً في هذه الحالة.

- **للجلد**

تخصص هذه المادة للاستعمال الخارجي، بشكل بودرة أو مرهم أو كريم. وهي ممتازة للبشرة الجافة ولتسريع عملية التئام الجروح الصغيرة وحروق الشمس أو الحروق البسيطة.

اللقاح

اللقاح (غبار الطلع) غنيّ بالفيتامينات والمعادن والأحماض الأمينية... وهو يستحق اهتماماً أكبر من ذلك الذي يحظى به حالياً. يعتبر اللقاح الغذاء الأساسي للنحل. تجمع الحارسات هذه البودرة الناعمة (بذور الزهور الذكرية) بواسطة قوائمها التي تشبه الفرشاة وتمزجها بالرحيق لتصنع منها كريمات تحملها إلى القفير. تعود كل نحلة من رحلتها حاملة معها كرتين من اللقاح. يضع مربّو النحل أفخاخ عند مدخل القفير، وهي عبارة عن شباك تصطدم بها قوائم النحل التي تحمل اللقاح فيقع قسم من جنيها في درج. يُترك اللقاح الرطب، المبلل بالرحيق، ليجفّ كي يحفظ جيداً.

مكوّنات اللقاح الأساسية

من بين الأحماض الأمينية الإثنين والعشرين الضرورية للجسم يشتمل اللقاح على عشرين منها، وهي مركّزة فيه ٥ أو ٧ مرات أكثر من اللحم أو البيض أو الجبنة. يحتوي اللقاح على الفيتامينات B1, B2, B3, B5, B6, B9، والفيتامين (C)، وعلى البروفيتامين A، بالإضافة إلى أملاح معدنية عديدة بكميات كبيرة: كالبوتاسيوم والمغنيزيوم والكالسيوم والحديد والسيليسيوم والفوسفور. كما يشتمل على أنزيمات (خمائر) والريتين Rutine (وهي مادة مفيدة جداً نظراً لتأثيرها الإيجابي على الدورة الدموية) ومضادات حيوية طبيعية.

لم يتردد الدكتور ڤالنت في إدراج اللقاح ضمن لائحة الأغذية المفيدة كعلاج، فبحسب مصدره، أي بحسب الأزهار التي جني منها، يمتلك كل نوع من أنواع اللقاح خصائص خاصة. لكن كافة الأنواع تتميز بفوائد مشتركة وهي: تنظيم العمل المعوي، مقاومة

التعب الجسدي والفكري، مكافحة قرحة المعدة، وإزالة الاكتئاب.
كما يذكر البعض أن اللقاح مفيد لعلاج حالات تضخم البروستات.
وللّقاح منافع في معالجة الاضطرابات التالية: التوتر العصبي، والأرق، وفقدان الشهية، والتهاب القولون، والإمساك، والضعف الجنسي...

الأشكال والمصادر

يُباع اللقاح بأشكال مختلفة: ككرات صغيرة، أو كبسولات، أو ممزوج مع خمائر، الخ... إن طعم اللقاح وكثافته في الكرات الطبيعية قد يكونان منفّرين، لهذا من الأفضل استخدام البرشامة. ويبقى الأهم مصدر هذا اللقاح. إن الإنتاج الأوروبي ضخم حالياً، بحيث أن العرض يفوق الطلب أحياناً. وبالتالي، يتم تخزين هذه المادة لشهور، لا بل لأعوام قبل تسويقها. لهذا، فإن العناصر الحيّة والأحماض الأمينية تتضرر، ويفقد اللقاح من جودته. ننصحكم إذاً، بالتوجّه مباشرة إلى مربّي النحل.

الجرعات

يجب أن يستمر العلاج لشهر أو شهرين، كحدّ وسطي، على أن يجدد مرات عدة في السنة، عند الحاجة. يمكن للشخص الراشد أن يتناول ما بين ملعقتين وأربع ملاعق صغيرة في اليوم، أو ما بين أربع وست كبسولات. يمكن للأولاد (دون العاشرة من العمر) أن يستفيدوا من منافع اللقاح بمعدل نصف ملعقة صغيرة كل صباح. أظهرت دراسة أنّ للقاح تأثيراً إيجابياً على فقدان الشهية والوزن السليم وتعب الأولاد.

العسل الملكي

في أيّ وقت من السنة، يمكن لعلاج بالعسل الملكي أن يمنحكم طاقة ونشاطاً غير منتظرين! يكفي أن تتناولوا غراماً واحداً في الصباح قبل تناول أيّ طعام، وذلك مدة ثلاثة أسابيع. في القفير، تطيل هذه المادة المركّزة الغنية بالعناصر الغذائية الأساسية عمر ملكة النحل أكثر من عمر بناتها، أيّ النحلات العاملات، أربعين مرّة. لا يمكننا، بالطبع، أن نأمل هذا كبشر. لكننا نستطيع في الواقع أن نعترف بمزايا هذه المادة المنشّطة الاستثنائية.

غذاء ملكي

تُنتج هذه المادة عاملات القفير. خلال الأيام الثلاثة الأولى لنموها لا تتغذى اليرقات إلاّ بعسل الملكة. بعدئذ، تُفطم الذكور والعاملات المستقبليات، ولا تتلقى كغذاء سوى سائل مكّون من خليط اللقاح والعسل والماء. أما الملكة، فتربّى في مكان مخصص لها، أوسع من الخلايا الأخرى، وتتغذى بعسل الملكة بكميات وافرة.

وكنتيجة لهذه المعاملة المميّزة، تتفرد الملكة وتتميّز عن مثيلاتها من النحل:

ـ تعيش ما بين ثلاث وأربع سنوات كمعدل وسطي في حين أنّ عمر النحلات الأخرى لا يتجاوز الخمسة وأربعين يوماً إلاّ نادراً.

ـ في حين تنشغل العاملات بتغليتها وجني الرحيق والتفرّغ للأعمال الضرورية في القفير، تقضي الملكة حياتها في تجديد الحياة في الجماعة. ففي الصيف، تبيض الملكة حوالى ٢٠٠٠ بيضة ملقّحة في اليوم.

الدراسات العلمية

في القرن السابع عشر، تمّ كشف الغموض الذي يحيط بعسل الملكة. في تلك الحقبة، اهتم عالم هولندي يدعى شوامردام بهذه المادة. ومنذ ذلك الحين، درس العديد من العلماء، من كافة أنحاء العالم، فوائد هذه المادة الرائعة، وتوصلوا إلى تحديد خصائصها كلها:

- تزيد الحيوية بشكل عام.
- تحافظ على المزاج الحسن وتعززه وتطرد الضغط النفسي.
- تسهل الهضم.
- تعزز دفاعات الجسم الطبيعية.

كوكتيل (خليط) من المواد المغذية

يشتمل العسل الملكي على كافة الأحماض الأمينية الضرورية، وعلى معادن وعناصر نادرة كالكالسيوم والحديد والسيليسيوم والفوسفور والبوتاسيوم. كما يحتوي على كمية من الفيتامينات: B1, B2, B3 (أو pp)، B5, B6, B7, B8 (أو H)، B9, B12. ويؤكد بعض المؤلفين أنه يحتوي أيضاً على الفيتامينات: A وC وD وE.

لكن العسل الملكي يشتمل على مواد يجهل طبيعتها باحثونا، لذا يستحيل إنتاج هذه المادة بشكل صناعي. وحده العسل الملكي الطبيعي يتمتع بالخصائص المذكورة آنفاً بفضل اتحاد كافة عناصره.

من يستفيد منه؟

كل من يودّ زيادة نشاطه وحيويته... ينبغي أن يخضع الأولاد

والراشدون والمسنون لعلاجات منتظمة بهذه المادة ليحافظوا على نشاطهم الجسدي والفكري! عديدون هم الأشخاص الذين يعمدون إلى تناول العسل الملكي كعلاج مرة أو أكثر في العام (لا سيما عند الانتقال من فصل إلى آخر) وذلك للحفاظ على صحتهم وللتزود بالطاقة، خاصة بعد الخمسين من العمر.

ينصح بتناول هذه المادة في الحالات التالية:
- التعب وفترة نقاهة بعد المرض.
- تراجع النشاط الجنسي.
- تعب جسدي وفكري.
- تقدّم في السن.
- ضغط نفسي واكتئاب.

ما هي الجرعات؟

ننصح، بشكل عام، بعلاج تتراوح مدته ما بين شهر وثلاثة أشهر وبمعدل نصف غرام أو غرام من عسل الملكة الصافي كل صباح. بشكل عام، يوضع العسل الملكي الباهظ الثمن في وعاء صغير زجاجي، ينبغي حفظه في البرّاد كي يحافظ العسل على خصائصه المميّزة. إن طعم العسل الملكي حاد ومميّز، لذا لا ترددوا في تناول ملعقة من العسل العادي الشهي في الوقت نفسه أو من بعده... واختاروا عسلاً يتناسب مع وضعكم الصحي. يُباع العسل الملكي في قارورة مع مكيال للجرعات، وأفضل أنواعه يسوّقها مربو العسل مباشرة. كما تجدونه بشكل كبسولة أو أمبولة، ممزوجاً مع اللقاح أو الجنسنغ، وبشكل كبسولة، ممزوجاً مع زيت الأخدرية. ويكن أن تجدوا العسل الملكي ممزوجاً بالعسل الطبيعي.

فهرس المحتويات

غـــذاء ودواء وجـــمـــال

يستحق العسل، هذا الغذاء السحري الغني بالفوائد والمتعدد الاستخدامات، أن نتعرف اليه بشكل أفضل

- **العسل والصحة**: العسل مصدر للطاقة، مطهِّر فعّال، منشط للجسم، لائم للجروح، وشافٍ للحروق، وهو أيضًا غني بالأنزيمات والمعادن والفيتامينات.

- **العسل والجمال**: إنه معدٍّ ومنعِّم للبشرة، مقاوم للتجاعيد، أساس مثالي لمستحضرات التجميل التي تعدّ في المنزل، للعناية بالبشرة والشعر.

- **العسل والطبخ**: هو ممتاز لتحضير الحلويات، والأطباق الشهية التي يضفي عليها نكهة لذيذة.

يجمع هذا الكتاب بين قصة مثيرة عن حياة النحل والقفير وبين سرد لخصائص العسل ومنافعه وطريقة اختيار أفضل أنواعه، للاستفادة منه ومن منتجات القفير الأخرى من دبغ وعكبر وعسل ملكي لتحضير وصفات للأكل والصحة والجمال.

صوفي لاكوست
Sophie Lacoste

كاتبة وصحافية متخصصة في مواضيع الصحة والجمال، تولي العلاجات الطبيعية اهتمامًا خاصًا. رئيسة تحرير المجلة الفرنسية الشهرية "Belle Santé" وكاتبة مقالة أسبوعية في "TV magazine".

من مؤلفاتها: الجمال والعناية الطبيعية بالوجه، عالج نفسك بنفسك، أسرار العلاج بزيت الزيتون.

لبنان 6000 ل.ل.
سوريا 75 ل.س.
الأردن 1.50 دينار
الكويت 750 فلس
الإمارات 10 دراهم
قطر 10 ريال
البحرين 1 دينار
السعودية 10 ريال
المغرب 15 درهم
تونس 2 دينار
عُمان 1 ريال
مصر 8 جنيه

ISBN 9953-15-113-X

